

事業企画・報告書

| | | | |
|--------|--|---|-------|
| 講座名 | 気流法でからだほぐし講座 | | |
| 開催日時 | 2012年2月26日(日) 14:00~15:30 | | |
| 開催場所 | たいにい・ぼっくす 相模原市南区相模大野 9-6-18 アネックス 2F (相模大野駅南口徒歩7分) | | |
| 開催目的 | <p>安心して暮らすために、身のまわりの環境を見直し、自分たちの環境は自分たちの手で発想し、つくり出していく。</p> <p>女性支援講座として、当講座を開催する。</p> <p>家族や友人、家庭から職場まで、人を気遣い、自分は後回しになっている女性のからだをほぐします。からだをほぐし、心をほぐし、本来の生き生きとした自分を取り戻します。</p> | | |
| 講師 | 佐藤 響子さん | | |
| 参加費 | 1,500円 | 参加人数 | 10名まで |
| スケジュール | 14:00~15:30 気流法でからだほぐし | | |
| 申込・問合せ | ここずっと 090-9307-9938 (佐藤) arethouse@jcom.home.ne.jp | | |
| 広報 | <p>チラシ印刷 60枚、ポスター (A4) 5枚</p> <p>チラシ: たいにい・ぼっくす、サポセン、飲食店、前回講座参加者</p> <p>WEB掲載: サポセン、ここずっと (ブログ)、 たいにい・ぼっくす (ブログ)</p> | | |
| 講座会計 | <p>収入: 参加費 1,500円 × 人数</p> <p>支出: 講師謝礼 1,500円 × 人数</p> | | |
| 準備するもの | 筆記用具、敷物、動きやすい恰好 | | |
| 関連講座 | 3月18日 カラーセラピー入門講座 | | |
| 報告 | 参加人数 | 12名 | |
| | 会計 | <p>収入合計 18,000円 (参加費)</p> <p>支出 18,000円 (講師謝礼)</p> <p>(1,500円をここずっとへカンパいただきました)</p> | |
| | 結果報告 | <p>なじみのない気流法について、説明があり、その後、からだほぐしを行った。</p> <p>息を感じ、空気を感じ、地中から空、宇宙を想像しながら、ゆったりと身体ほぐしを行った。</p> <p>人の声を聴くということで、谷川俊太郎さんの『生きる』を参加者で少しずつ朗読した。</p> <p>人それぞれ声色が違って、ほっとする時間でした。</p> <p>この日は気流法からセネガルの雨乞いダンスまで体験した。</p> <p>気流法は誰でも無理なく、いつでも、どこでも始められる思った</p> | |
| 次回へ | 次回の気流法でからだほぐしは4月22日に行う。 | | |

2月26日 気流法でからだほぐし

参加者 12名

なじみのない気流法について、説明があり、その後、からだほぐしを行った。

息を感じ、空気を感じ、地中から空、宇宙を想像しながら、ゆったりと身体ほぐしを行った。

人の声を聴くということで、谷川俊太郎さんの『生きる』を参加者で少しずつ朗読した。

人それぞれ声色が違って、ほっとする時間でした。

この日は気流法からセネガルの雨乞いダンスまで体験した。

気流法は誰でも無理なく、いつでも、どこでも始められる思った。

3月18日 カラーセラピー

参加者 3名

参加者 3名は全員カラーセラピーは初体験であった。

まず、先入観なしに色を選んだ。

それぞれ違った色を選んだので、講師の井田さんより説明をしてもらった。

その後、カラーのもつチャクラの話、簡単な子どものころのことを書き出すワークを行った。

最後にもう一度、気になる色を選んだ。

最初に選んだ色との違いを説明してもらい、自分の内面と向き合い、整理する時間となった。