

第6回 心と身体のサブリ講座 報告  
気流法でからだほぐし

日時：2012年7月22日（日）13：30～15：30

会場：レンタルスペース ノビーレ

参加者：7名

講師：∞気流法インストラクター 佐藤響子さん

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に、毎月、地域のあちこちに出かけて、カフェや講座を開催する。対象は、相模原に引っ越してきた方、地元の方、近隣、遠方の方など。参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりし、それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：第6回は会場を東林間駅前のレンタルスペースノビーレに移動し、気流法でからだほぐし講座を開催した。講師には、気流法インストラクターの佐藤響子さんを迎え、忙しい日常で気に留めたことのない息や身体の内側に意識をおきながら身体ほぐしを行った。気流法だけでなく漢方医療の三脈の取り方、セネガルのレインダンスも興味深かった。参加者は7名で、講師の対応が行き届いて良かった。

会場は株式会社チアリータウンが運営しているレンタルルームノビーレを使用した。使用料が高額なため、参加費は1,500円となった。

今後はPRの仕方を検討したい。

会計：収入 10,500円 支出：20,210円 収支：-9,710円



#### 次回のカフェ開催

日時：8月25日（土）10：30～12：30

場所：クラブツーリズムカフェ 参加費：1,500円

内容：心のメソッド カラーセラピーを使って 夏服から心まで整理整頓講座

講師にセラピストの井田さんを迎え、カラーセラピーを使って、わかりやすい身近な片付けに注目して、夏服から心までのセラピーを行う。カラーセラピーは奥が深いので入門になる。