

# 「ほんらいの自分を創造する」

## 清水友邦 さんの 気づきと癒しのワークショップ

2014年 7月20日(日) 10:00 - 17:00 (開場 9:30)

7月21日(月) 10:00 - 17:00 (開場 9:30)

\*どちらか1日のみの参加も可

於 仙台市戦災復興記念館 5F 和室

主催 からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北

共催 日本トランスパーソナル学会 東北支部

★ このようなことで困っていませんか? ★

イライラする、やる気が出ない、うつ的な状態、  
胃腸障害・頭痛・肩こり・めまい・高血圧など、  
諸々の…心身症の症状がある。

仕事に行きたくない、誰にも会いたくない、  
人にどう見られているか気になる、自信がない、  
家族や人間関係の問題に向き合う気力がない、  
自分らしく生きられない…などの対人関係の問題。

東日本大震災による“大地の揺らぎのエネルギー”は、  
わたしたちの“からだ”や“こころ”に何を残したのでしょうか?

このワークショップでは、身体感覚に集中することによって、  
今この瞬間に意識的なエネルギーを注ぎ、  
過去や未来にとらわれた思考や感情を解放していきます。  
身体と心のバランスが調整されると、本来の自然な状態を取り戻します。  
心が落ち着くと、意識の座が頭から腹に降りてくるので、  
自分の無意識的な行動パターンに気づくようになり、  
それまで見失っていた自分の本当の欲求や意志を自覚できるようになります。  
日常生活では、自分らしい人生を生きる力が生まれてきます。



### 会場案内

仙台市戦災復興記念館 5F 和室

〒980-0804 仙台市青葉区大町2-12-1

TEL: 022-263-6931

地下鉄：広瀬通駅下車、西4番出口より徒歩10分

バス： 仙台市営バス・仙台駅西口バスプールより乗り場から約7分、  
東北公済病院・戦災復興記念館前で下車し、徒歩2分  
10番のりば： 茂庭台、折立 / 西花苑行き (西道路経由)  
15番のりば： 全路線  
16番のりば： 川内営業所行き (広瀬通経由)

お車でお越しの方は、会場周辺のコインパークをご利用ください



### 【主な内容】

- ・心と身体の気づき (ボディ・アウェアネス)
- ・ボディワーク・ヨガ・気功・整体のエクササイズ
- ・歪み修正法
- ・アウェアネス & ヒーリング・タッチ
- ・呼吸法
- ・各種瞑想法

\* 実施するワークの内容は参加者と場の状況によって、講師が適宜判断して決めてゆきます。

\* 昼食は各自ご用意ください。(昼は自由時間)

\* 身体を締め付けない服装でご参加ください。  
(ジーパンやスカートはご遠慮ください)



講師・清水友邦 プロフィール

1953年、岩手県盛岡市生まれ。幼少の頃から、  
自分が誰なのか疑問を持ち、探求の道に入る。  
世界各地の聖地を巡り、エサレン研究所のエサレンマッサージ、  
フェルデンクライスメソッドなど各種ボディワークを学ぶ。  
インドでヨガ、瞑想、ボディワーク、プレスワークを学び、  
中国で気功を学ぶ。2007年より毎年渡米して、  
ニューヨークでプレスワークのファシリテーターを務めている。  
現在、イーハトーブ心身統合研究所代表。

参加費 2日間通し 13,000円 1日のみ 7,000円

当日会場受付にて現金でお支払ください。

参加定員 25名 (先着順) です。申込みは下記メールまたは FAX をお願いします。

### 連絡先

からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北・事務局 山本

Email: yamamoto@bizcat.co.jp Fax: 022-341-6751

当日の連絡は Tel: 080-1163-5196

「からだと心をつなぐホリスティックフォーラム東北」は、「からだと心をつなぐ  
ホリスティック (Holistic) な視点に立ち、人々の健康や自己実現に寄与する学びと実践を行う」  
ことを目的に、有志により仙台市にて設立した非営利任意団体です。