

あなたの身体と心、緊張していませんか？
人間が本来持っている回復機能を簡単なストレッチで呼び起こし、
気持ちのよい毎日を手に入れましょう！

Workshop in なとり

TRE

Tension & trauma Releasing Exercise





7つのストレッチのような動きで、緊張やストレスで固まっている筋肉をゆるめ、
同時に日常で我慢している怒り、悲しみなどの感情、震災で傷ついた心、
トラウマ等を解放する心と身体のセルフケアです。
体の硬い人や体力のない人でも、自分のペースでできるので安心。
心と身体の両面から楽しく簡単にストレスを手放しましょう！



心と身体の両面から
楽しく、簡単に
ストレスを手放しましょう！

TRE[®] の特徴とは？

緊張・ストレス・トラウマ解放エクササイズ
Tension & trauma Releasing Exercise

-  **安心**：話さなくていい
簡単なエクササイズで、身体から直接脳神経にアクセスするため、複雑なストレスやトラウマの内容を一切話す必要がありません。
-  **安全**：副作用の心配なし
自分が本来もっている治癒力・回復力を使うので、薬や特別な道具も必要とせず、安心・安全に使えます。
*詳細は TREJapan のホームページをご覧ください。www.tre-japan.com
-  **簡単**：誰にでも使える易しさ
運動が苦手な方、また身体に不自由がある場合にも無理なくお使いいただけます。
つらい症状や痛みが素早く軽減するのを体感でき、回復に向けての希望が持ちやすくなります。
-  **経済的**：憶えれば一生使える
いつでも簡単にセルフケアとして使えるようになります。自分で自分の心と体の健康を維持できるため
薬や高額な医療に頼り続ける必要がなくなり、医療費削減、社会貢献に繋がります。

日常生活でのストレスや、イライラしやすい・よく眠れない、腰痛・慢性疲労など、
また何となく体調が優れないといった自覚症状があるのに原因が見つからない不定愁訴、
そして、PTSDの治療にまで幅広く効果のあるセルフケアメソッド TRE をご存知でしょうか?!
アメリカ軍帰還兵の心のケアにも採用されたTREは、国内外の医療現場でも採用する医師が増えてきています。
ご自身の力で心身共に健やかな生活を築いていくためのエクササイズ TREをぜひご体験下さい。

【講師】TREJapan 認定指導士

- ◎宮川正人 <http://miyakawamasato.com/>
- ◎菅原貴子 <http://tre-purity.jimdo.com/>
- ◎宍戸和子 <http://kodama-zao.jimdo.com/>

開催のご案内

2月14日(日)、3月18日(金)、4月16日(土)、5月18日(水)

- 午前の部：10：00～12：00（受付 9：30～）
- 午後の部：14：00～16：00（受付 13：40～）

【会場】名取市文化会館 2F リハーサル室

名取市増田字柳田 520 tel●022-384-8900 HP●<http://bunka.natori.or.jp>

【定員】各回 20 人（大人対象）

【持ち物】運動できる楽な服装でお越し下さい。

タオル、水、ヨガマット（床に寝転びますので痛くないもの。）

※ヨガマット貸出料 500 円。当日のお申し出でも大丈夫です。

【お申込みにあたってのお願い】

*治療中の方は、担当医の指示に従って下さい。お薬は通常通り服用されてご参加下さい。

*大きなけがや手術から 3 か月以内の方、妊娠中の方は、お申込みをご遠慮下さい。

【ご予約・お問い合わせ】

参加料 午前・午後 2 回のご参加 / 20,000 円（2 回目以降の参加は 16,000 円）*20%お得です
午前または午後 1 回のご参加 / 10,000 円（2 回目以降の参加は 9,000 円）*10%お得です
※参加料は事前にお振込みをお願い致します。

振込先 七十七銀行 / 蔵王支店（普通）5193401

ゆうちょ銀行 / 八一八支店（普通）1405348 口座名義：(カ) コダマ

ご予約サイト

2月14日のお申し込み <http://kokucheese.com/event/index/365640/>

3月18日のお申し込み <http://kokucheese.com/event/index/365647/>

4月16日のお申し込み <http://kokucheese.com/event/index/369985/>

5月18日のお申し込み <http://kokucheese.com/event/index/369987/>

お電話・FAX でも承っております。TEL/FAX：0224-26-9866（担当：宍戸）

5月18日(水)

4月16日(土)

3月18日(金)

2月14日(日)

【開催日】