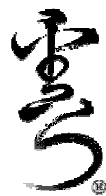




The Trager® Approach

トレガーアプローチ 体験ワークショップ



(R)国際トレガー協会

～ 自分の中の 'ふわふわ' や 'ぷるぷる' を
味わってみよう ～

日 時: 2012年 2月11日(土祝) 10:00～16:30 (開場 9:40)

場 所: 大阪市立旭区民センター 3F集会室1 旭区中宮1 06(6955)1307
地下鉄谷町線 千林大宮④出口 南西へ徒歩約10分
京阪電車 森小路駅 西へ徒歩約10分

講 師: 辻野 忠 国際トレガー協会認定 チューター

費 用: ￥10,000(税込) (午前中のみ : ￥3,000) *開催決定後、振込口座をお知らせします

定 員: 3名(最少催行)～12名まで *申込切: 2月10日(金)

持ち物: 動きやすい服装、体験用のフェイスタオル、大きめのバスタオル(寝転び用)

対 象: 'トレガーアプローチ'について関心のある方、深く体験されたい方
'セルフケア'や'コミュニケーション'に関心のある方
カラダとココロのつながりを体感してみたいと思われる方
より楽な施術のヒントを探しておられるボディセラピストの方 など

【プログラム(予定)】 *カリキュラムの内容は当日の状況によって変化することがあります。

☆ 午前中(～12:00) 'トレガーアプローチ'って何? ♪ *体験クラス

'トレガーアプローチ'の歴史や特徴、原理などを説明します。

'トレガー'の原理を使って、自分の中のリラックス感を感じてみよう!

お一人10分前後のプチセッションの体験もあります♪

☆ 午後 (13:00～) 'トレガーアプローチ'の原理を学んでみよう♪ *実践編

セルフケアのメンタスティックス/ 'トレガーアプローチ'の原理を使った実習

(重さを感じる 半分半分 彫刻 フックアップ ポーズ 質問する など)

自分の中のより深いリラックス感/ カラダを通じて相手とつながっている感覚

30分程度のミニセッションデモ/ 資格コース などの説明 など

注) 「Trager®」は、国際トレガー協会によって、日本でも商標登録されています。



NPO 法人 日本パーソナルセラピー協会(JPTA) 大阪支部

大阪府枚方市藤阪西町 2-5-503

<http://www.jp-therapy.com/>

<http://jpta-osaka.jimdo.com/>

電話 & Fax: 072(845)5990

携帯: 090(9547)5179

Email: osaka@jp-therapy.com

【トレガーアプローチについて】

トレガーアプローチとは創始者のミルトン・トレガー博士によって発見・開発された‘やさしく痛みのないアプローチ’です。

触れてもらうことで感覚を受け取る「テーブルワーク」とテーブルワークによって得られた感覚を、自分で身体を動かすことによって深める「メンタスティックス」があります。

「テーブルワーク」では、筋肉の重さを感じながら、動きの中で「軽い感じ」、「柔らかい感じ」、「自由な感じ」などをカラダのいろいろな箇所に提案していきます。受け手側がそのとき‘感じていること’を尊重しながら、やわらかく安心できる範囲で少しずつカラダの深い層へとアプローチしていきます。

‘セルフケア’としての「メンタスティックス」を通じて、家庭や職場など日常生活におけるいろいろな場面でその人が本来持っている「より楽なカラダの感覚」を少しずつ思い出していきます。

さらにトレガーアプローチをそのまま「相手とのコミュニケーション」や「ライフスタイル」にも活用することができます。‘カラダ’を通じて得られた、「心地良さ」や「やわらかさ」などを‘日常でのなにげないやりとり’に生かすことができます。「まず自分自身が心地良い状態からはじめてみる」是非、トレガーアプローチの世界を体験してみてください。

日本トレガー協会: <http://www.trager-jp.com/>

申込・お問合せ先

NPO 法人 日本パーソナルセラピー協会
(JPTA) 大阪支部

☎ &FAX **072-845-5990**

osaka@jp-therapy.com



ケータイで
申し込み可能！



【講師プロフィール】 辻野 忠

10年間の電器メーカーの勤務の後、2000年にオフィスを設定。ひとりひとりに元々備わっている‘心身の自然治癒力’と‘無限の可能性’にフォーカス。

心身のリラクゼーションから、コミュニケーションなどに関する各種講座・セミナー、個人セッションなどを行っている。

トレガーアプローチのいろいろ♪

- * 個人セッション
- * メンタスティックスクラス
(セルフケア)
- * 1日体験ワークショップ
- * 個別ワークショップ
- * 資格取得コース
(レベル1~3、解剖学など)

場所: 大阪市立旭区民センター
(旭区中宮 1-11-14)

地下鉄谷町線 千林大宮駅 ④出口 南西へ徒歩約10分

京阪電鉄 森小路駅 西へ徒歩約10分

06(6955)1307

*公共交通機関のご利用をお願いします。

