ソマティック・アウェアネスシリーズ

マインドフルネス・リラクゼーション

～妊産婦・親子に関わる人たちのための“ゆるゆる体操”～

妊娠から出産へと女性の身体やこころは大きく変化します。同時に取り巻く環境も変化を余儀なくされて行きます。そんな妊産褥婦さんたちに、自分の身の裡に起こる変化をじっくりと感じ取りながら、自分自身のからだ・こころとの信頼関係を深めてほしい、そんな援助ができれば・・・

この度、“ママのココロさん”のご協力を得て、妊産婦さんや母子あるいは親子、そしてそれらの人に関わる助産師・看護師の皆様を対象とした講座、ソマティック・アウェアネスシリーズを立ち上げることになりました。このシリーズでは、実際にからだを動かしたりしながら、自分のからだとこころのありようを感じとるようなワークショップを行っていきます。

今回は、プレ講座として助産師・看護師を対象とした「マインドフルネス・リラクゼーション～妊産婦、親子に関わる人達のための“ゆるゆる体操”～」を開催します。

日ごろの激務につい緊張してしまいがちなからだ、そしてこころを、ゆるゆる体操でほぐしてみませんか。まずは自分のからだにリラクゼーションをあげてみてください。自分のからだと対話してみてください。

【開催詳細】

日：　１１月１６日（日）

時間：　午前１０時～１２時３０分

場所：ママコロ広場

料金：３，０００円

講師：瀬戸島充　先生

用意する物：からだを締め付けない動きやすい服装、くつ下、大判のバスタオル

【講師紹介】

瀬戸島　充

◆1981 年竹内演劇研究所入所・野口体操教室参加。
◆1988 年人間と演劇研究所創設。現在研究所主宰。
◆演劇のほか、からだ・ことば・人間に関して深く学び続けている。

主催　：　妊産婦・親子のためのソマティック・アウェアネス研究会