



つだまひと
講師:津田真人

「ポリヴェーガル理論への誘い」の著者 津田真人さんに
私たちの意思とは関係なく、環境に反応をして
身体の機能の調節をしている「自律神経」について
からだところと社会の繋がり の視点からお話いただきます

2023年8月19日(土) ポリヴェーガル理論セミナー

2023年8月20日(日) 「心と身体」のワークショップ

19日に参加される方限定

私たちの自律神経

～からだ・こころ・社会との繋がり～

ゲシュタルト療法をより「安全に」そして深めるための一助として

こんなこと、ありませんか？

こころの状態

過度な焦りや緊張・不安感や落ち込み・怒りがおさまらない・生きづらさ…

身体の状態

疲れがとれない・慢性的な頭痛・くりかえす便秘や下痢・寝付きが悪い…

このような気分のアップダウン・うつ・自律神経のみだれなど

わたしたちの身近に起きている不調って、

いったいどのような「仕組」になっているのでしょうか？

津田真人さんから最新の自律神経システムの話を知って
大切なご自身やご家族、職場の仲間やクライアントなどを
理解する手がかりにしてみませんか。



そして今回もたっぷり、

「自分のからだといつも仲良くいられるためのエクササイズ」をご紹介します！

私も楽しみにしていま～す(^▽^)♪♪

毎回の質疑応答の時間も大好評！！

参加者さまのお声を、裏面に掲載させていただきました。

参加者さまの声

- ◆自律神経を整える大切さはわかっているけれど、
いまいよくわからなかった自律神経や“心”のことが理解できました。
とくに、自分に起きていたことがよくわかり、安心しました。
ここまで私を守ってきたのですね。自分を好きになれそうです。
- ◆このセミナーは何度か参加していますが、奥深い学びと皆さんの質問
により毎回新しい気づきがあり、また参加したいです。
- ◆このセミナーの後、本を読むのが苦手な私も津田さんの著書
「ポリヴェーガル理論への誘い」を読むことができました。
このセミナーは本をセミナーにしたかのようですね。
おかげで私もポリヴェーガル理論へ誘ってもらえました(笑)

現在、鍼灸・ヨガなどの各協会や、各学会シンポジウムのみならず YouTube 他等多岐に渡りセミナーのオファーが殺到していらっしゃる津田真人さん。
このセミナーでは、みなさまの心と身体の悩みや疑問について、
直接お答えしていただくお時間を設けております。

脳科学／神経生理学／心理学／身体論／東洋医学ほか、
幅広い分野で豊富な知識経験を持ちながら、ユーモアも感じられる
親しみやすい津田さんです。 **この機会をどうぞお見逃しなく!!**



【開催日】・2023年8月19日(土) 10:00～18:00

会場：ウインクあいち(名古屋駅徒歩5分)

・2023年8月20日(日) 10:00～16:30 ※19日を参加される方限定

会場：東海市芸術劇場(名鉄太田川駅徒歩1分)

【参加費】・両日:24,000円(早割:7月20日まで20,000円)

・19日のみ:15,000円(7月21日以降 募集開始) ※全て税込

【募集】・先着順: 25名前後

詳細・お申込みはQRコードからどうぞ。



読み込めない方・ご質問などは以下のメールにご連絡ください

egaonowa888@gmail.com (担当:原)

ほっとひと息町の保健室 / 生きる力研究所 Pure-Choice 共同開催