



「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視点からお話いただきます

2024年4月21日(日)

オンライン (Zoom) 開催 時間: 9:30~17:00

ゲシュタルト療法を「より安全へと深める」一助として

講師: 津田真人

私たちの自律神経

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？

そもそも私たちの自律神経とは…

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



毎回の質疑応答の時間も大好評!!

参加者さまのお声を、裏面に掲載中

~~~~~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：2024年4月21日(日)

時間：9:30～17:00

参加費：《4/1まで早割》11,000円 《4/2から》13,000円

参加対象：自律神経・心と身体につながりに興味のある方ならどなたでも。

定員：25名(先着順)

開催形式：Zoom ミーティング(オンラインでの開催)

※ビデオオフにしての参加もOKです。ゆったりご参加ください。

お申込み・お問い合わせはQRコードからどうぞ。



読み込めない方は以下のメールにてお問い合わせください

egaonowa888@gmail.com (担当：原)

主催：生きる力研究所 Pure-Choice