

平成 27 年度 ホリスティックヘルス研修会

「いのちまるごと ～ホリスティックヘルスとは～」

その真意を知り、様々な実践例を聞き、実際に体験することで、自らの深い学びの入口へ

第一部 基本編（考え方を理解する……テキスト講義と質疑応答）13:30～14:30

「ホリスティックにめざめるとき」 初公開！協会オリジナルテキストを使用。

講師：朴澤 孝治（統合医療センターTree of Life 院長、日本ホリスティック医学協会理事）

どこかで見聞きはするものの、わかりにくい「ホリスティック」という言葉。テクノロジーの発展により、私たちは多くの豊かさを手にいれましたが、一方では自然環境が破壊され、食の安全が脅かされ、健康や医療への不安も広がっています。情報の洪水の中で進路が見えにくい今だからこそ、「ホリスティック」が概念を超えて生活や人生に根ざした形で生かされるときではないでしょうか。

第二部 実践編（ホリスティックなアプローチ……講話とディスカッション）14:40～15:40

「より自然に本来の健康を取り戻す、ホリスティックな生き方」

講師：朴澤 孝治（統合医療センターTree of Life 院長、日本ホリスティック医学協会理事）

現代のストレスがあふれる環境、添加物の多い食生活、そして薬漬け医療によって、私たちの健康は知らず知らずのうちに阻害されていきます。ホリスティックなライフ・スタイルや医療を取り入れることによって、それがどのように解決できるのか、本来の健康、そしてご自分をいかに取り戻せるのか、実践から具体的にわかりやすくお話しし、ディスカッションで理解を深めます。

第三部 体験編（ワークショップとシェアリング）15:50～17:00

ホリスティックセラピーワークショップ 『くつろぎのヨーガとクリスタルボウル』

講師：菅田和子（ヨーガライフシステム研究所代表） & **遠藤園子**（Holy Whole 仙台ホリスティックセラピー研究所主宰）

オリジナルテキストには、ボディ（身体）とマインド（こころ）、スピリット（生命のみなもと）に働きかけるホリスティックセラピーの具体例が紹介されています。今回はその中から、ヨーガとクリスタルボウルのコラボレーションワークショップをおこないます。

ヨーガはご存知のとおりインド発祥の心身療法で、分類表では運動療法、ボディワークに属します。クリスタルボウルは、音楽療法、音響療法、鉱物療法の特性を合わせ持つ水晶の楽器です。今回のヨーガは椅子に座って行うもので、初めての方も安心して取り組んでいただけます。クリスタルボウルの心地よい響きと振動の中、ゆったりとからだを動かすシンクロナイズドヨガで、心身の解放と休息、再調整を体験してください。

当研修会はどなたでも参加できます。先着順のためお早めにお申込みください

【日時】 2015年2月1日（日）13:30～ 開場 13:00

【会場】 統合医療センターTree of Life 【定員】 20名

仙台市青葉区国分町 2-14-18 定禅寺パークビル 3F TEL:022-397-8337

（交通）仙台市営地下鉄勾当台公園駅下車 公園 2 出口より徒歩 3 分

【参加費】（※事前入金願います。先着 20 名で締切となります。）

予防指導士会員 3,000 円 会員 3,500 円 一般 4,000 円



参加申込み・問合せ FAX 022-272-0818

または E-mail holi_sendai@holistic-medicine.or.jp

まで以下にご記入の上お送りいただき、参加費を事前にお振込み下さい。

フリガナ

お名前

TEL

FAX

E-mail

ご住所 〒

☐ 会員 (No.) ☐ 一般 振込予定日 (/) 振込額 (名分) 計 (円)

●振込み先⇒ 郵便振替 記号番号：02290-7-89353 口座名義：日本ホリスティック医学協会仙台事務局

※通信欄に「2月1日研修会参加」とお書きください。 << 振込締切 1月26日 >>