

キャパシター ころとからだのセルフケア



ズーム基礎クラス

毎年パットさんを招いてワークショップを行ってきましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で、ズームによるクラスに変更して実施します。
私たちがいままで体験したことのない、不自由で不安な生活を強いられているいまだからこそ、ころとからだのセルフケアが必要です。
簡単で効果のあるキャパシターのエクササイズで、ころとからだを癒し、賢く、力強く、苦難を乗り越えていきましょう。
お家やご自分の場所で大丈夫ですので、ぜひご家族やお友だちを誘ってご参加ください。



日時：1回目 2020年11月7日（土）10:00～12:00
2回目 2020年11月15日（日）10:00～12:00

（どちらも同じ内容・部分参加可・通訳あり）

講師：ジョアン・レブマン・コンドン氏

（キャパシターインターナショナル特別プロジェクトコーディネーター兼国際トレーナー）

“キャパシター”とはスペイン語で「命を引き出す」という意味

アメリカのカリフォルニアに本部があるキャパシターインターナショナルの活動は、1988年内戦終結後のニカラグアで傷ついた人々が、簡単なマッサージや体操などでころとからだの健康を自分自身で保つことができるような方法を分かち合ったことから始まりました。

キャパシターは、東洋医学の技術や知恵、西洋医学の理論を組み合わせ編み出され、トラウマからの解放やからだの痛みの解消にもとても効果があります。簡略化された太極拳のような動きや、からだのツボを優しく押す、指を握りながら深く呼吸するなど、だれでもできる体操や技法を実践しています。

アドバンス

モジュール 4 まで終了
された方

11月28日（土）
10時～12時

参加費 1500円
メールでお申し込み
ください。

ゆうちょ銀行
記号 13290
番号 10242201
名義
キャパシタージャパン

参加費：1回1,000円

申込方法：

基礎クラス希望（1回目か2回目か両日を明記してください。）と書いて

氏名（ふりがな）を明記しメールでお申込みください。capacitarjapan@gmail.com

参加費の振込先：ゆうちょ銀行

記号 13290 番号 10242201 名義 キャパシタージャパン

振り込みをしていただいた方に、クラス1週間前にズームの情報をお送りします。

フェイスブックで情報の確認を！

<https://Facebook.com/CapacitarJ/>

