# 正しい姿勢は楽な姿勢～そして美しい
# 生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナーのお知らせ

**中尾和子先生が全ての人に提案する、いつでも、どこでも、誰でもできる呼吸運動と、**
**JSA（ｼﾞｮｲﾝﾄ ｽｹｰﾃｨﾝｸﾞ ｱﾌﾟﾛｰﾁ）ボールエクササイズです。**

60 兆個もの細胞一つ一つが呼吸しています。あらゆる臓器・器官は休むことなく動き続けています。生きていることは動いていることです。

**今を無事に生きているからこそ、今までの日常を奇跡と感じるからこそ、自分の「からだ」に意識を向けて、わずかな時間の中で、自分だけのために「からだ」と語り合いましょう。**

**JSA(ジョイント スケーティング アプローチ)ボールエクササイズとは？**

JSA は小さなやわらかいボール（ｿﾌﾄｷﾞﾑﾆｸ）を使い、無駄なストレスから体を開放させるボールエクササイズです。

むやみに体を鍛えるのではなく、動きの機能を向上させます。日常の気づかないストレス性の緊張を取り除き、その人本来の十分な能力を発揮できるように導きます。

・ボールで関節を押圧し、関節の正常な構成運動を導きます。
・簡単な動きなので、誰でもがたやすくできます。
・エクササイズ後、驚くほど即効に動きの軽さを感じ、痛みが軽減されます。
・力を抜く術を学びます。

記

講　　師：ﾌｨｯﾄﾈｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ　中尾　和子 www.nakao-kazuko.net/
日　　時：・第 31 回：1 月 9 日（木）**昼の部**　・第 32 回：1 月 9 日(木)**夜の部**
第 33 回：2 月 20 日（木）**昼の部**　・第 34 回：2 月 20 日（木）**夜の部**
第 35 回：3 月 20 日（木）**昼の部**　・第 36 回：3 月 20 日（木）**夜の部**
昼の部：14：00～16：00（受付 13：30）夜の部：19：00～21：00(受付 18：30)
会　　場：MIURA BASE CAMP ２階サロン（東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-10-3）
www.snowdolphins.com
定　　員：各回共　２１名
参 加 費：各回共　４，０００円
（ｿﾌﾄｷﾞﾑﾆｸﾎﾞｰﾙをお持ちでない方はﾎﾞｰﾙ代 1 個 1,000 円別途。
当ｾﾐﾅｰでは 2 個使用しますが 1 個は貸し出し可能です。）
申し込み：㈱ミウラ・ドルフィンズ
℡03-3403-2061　Fax03-3403-2079　Mail info@snowdolphins.com
締め切り：定員になり次第
服　　装：動きやすい服装をご用意下さい。（冬期間は暖かい服装もご用意ください。）

講師ﾌﾟﾛﾌｨｰﾙ：

『第 1 回ﾐｽﾎﾞﾃﾞｨｰﾋﾞﾙｺﾝﾃｽﾄ優勝。その後ﾌｨｯﾄﾈｽｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰとして国内外で幅広い指導を展開。
現在は各種ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑのﾚｯｽﾝや指導者養成を行うほか、一般の人に向けた運動啓発のための講演やｲﾍﾞﾝﾄ、指導者のためのｾﾐﾅｰを展開している。
厚生労働大臣任命「健康大使」

---

## 生きる基盤の「呼吸と姿勢」実践セミナー

**・第 31 回　☐　・第 32 回　☐　・第 33 回　☐　・第 34 回　☐　・第 35 回　☐　・第 36 回　☐　に参加する。（複数回参加可能・☑をしてください）**

**お名前：**

**ご連絡先℡：**　　**Fax:**

**E -mail**