

体幹をゆるめて カラダを整える!!

人生100年時代を
カラダも心も
柔軟に生きる♪

トレーニングでも、ヨガでも、ストレッチでもない

コアチューニング

コア体操教室のご案内

- ◆ 5月27日(水) 10:30~12:00 : おどるスタジオ (定員10人)
- ◆ 6月24日(水) 13:30~15:00 : おどるスタジオ (定員10人)
- ◆ 7月22日(水) 15:30~17:00 : おどるスタジオ (定員10人)

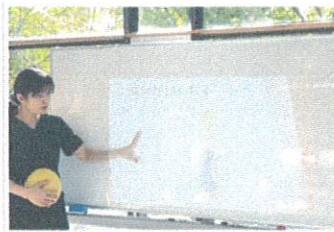
持ち物：ヨガマット・フェスタオル
・水分・筆記具・参加費 (1,500円/回)

※自転車でのご来場やヨガマットの無い方は、事前にご相談ください♪

以前の私はスポーツやヨガをすると、つい頑張りすぎて余分な力が入り…結果肩が凝ってしまうタイプでした。同じように「力を抜くことが苦手な人・頑張りすぎてしまう人」に必要な体操を探し求めた末、辿り着いたのがコアチューニング。初めてこの体操をした際、大した運動もしていないのに「これまでにないカラダのゆるみと脱力」を体感し、感動しました。コアチューニングとは「日常のストレスや不安等の中で無意識につくる緊張を取り除き、柔軟な心とカラダが手に入る体幹づくり」になります。

▼サポート①

なぜコアチューニングなのか?!
を分かりやすくお話した解説動画を
教室参加の前に、下記の公式LINEの
「コアチューニングとは」にて予習♪



▼サポート②

個々の身体の状態を
整体師によるカラダの見立てによって
効果的な動作のコツをサポートします



▲寝て出来るから、自信のない方でも続けられます

◆ こんな方にぴったり ◆ ※特に、ホルモンバランスが乱れる「40代から70代の女性にピッタリの体操です♪

- 「そろそろ何かはじめなきゃ」と思っていた方
- 自分で出来るカラダづくりを探している方
- 先の健康に不安を感じている方
- 気分や頭がスッキリしない方
- いつもどこか痛くて治療に通っている方
- 今のまま元気で・活動的でいたい方
- 最近…下腹が出て来て気になる方
- 夜・なかなか寝付けない・眠れない方
- 姿勢や歩き方を整えたい方
- ガチガチな身体をセルフメンテしたい方

体幹

呼吸と動作の連動でお腹が緩み・腹圧を高めることで身体を中心体幹が安定する。

姿勢

身体のみ力が取れ・肩甲骨が開き・腹圧が高まると自然にキレイな立ち姿勢に。

心

腸と脳は関係関係にあるため、体幹がゆるむと自律神経が整い・心も安定します。

代謝

体幹が整うことで、睡眠の質・内臓の動きが良くなり、代謝と免疫力が高まる。



↑こちらから申込み出来ます

会場：みんなの森 ぎふメディアコスモス

裏面もどうぞ➔

教室に参加をご希望の方は、左記のQR「おがさわら療院公式LINE」又は下記のお電話番号までお問合せ下さい。

主催：郡上BASE ☎問合わせ先 090-6801-8275 happymam3939@gmail.com (担当：小笠原)

～人生100年時代を柔軟に生きる～

コアチューニングという整え方

◆体幹&メンタル◆

おなかにも心がある



※好評発売中



おがさわら療院では、2012年からスマートライフプロジェクト（厚生労働省管轄）に参加し、健康寿命をのばすための「食生活」と「運動」部門において推奨活動を継続しています。コアチューニングインストラクターの育成も行っておりますので、興味のある方も、教室でお尋ねください♪

人間は、進化を重ねとても頭の良い生き物になりました。一方で、人間だからこそ「頭で考える幸せ」と「人間の本質」とのバランスが取れなくなり、様々な心身の不調を抱えてしまう人もいます。

本来、人の身体は自然体（力みのないゆるんだ身体の状態）に近づく、身体も・心も・人間関係までも楽になると言われます。

コアチューニングではその自然体を求め、丹田（コア）を軸に呼吸と動作の連動によって体幹を緩め・腹圧の高い・身体から力みが抜けた自然な状態にし、人の本来の力を取り戻（調律）します。

また、体幹に存在するすべての内臓と第二の心ともいわれる“太陽神経叢”（腹腔神経叢）にもコアチューニングは働きかけるため、終わったあと心が楽になる・スッキリするとのお声を多く頂きます♪

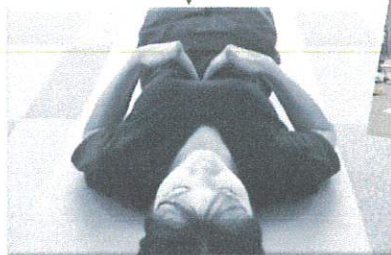
現在、スポーツ界・保育園・学校・介護・治療業界など、メンタルが欠かせない幅広い分野にコアチューニングが広がっています。

何をするにも身体と心が資本。
私自身日常的に人の痛みやお悩みに直接向き合う中で、

予防医学の観点からも一人でも多くの方が、「コアチューニングの意味を知り・体感し・コツコツ実践することで、身体と心にゆとりができ・思うような毎日を送る転機となれば…!」との思いで教室を開催しています。

一昨年出版された「コアチューニング入門編」が教科書なら、会場で行う「コアチューニング教室」は習慣作りのための授業だと思って頂ければ分かりやすいです(^.^)!! 是非、教室で「力みのない状態で立つ気持ち良さ」を実感ください。

寝て出来る体操なので
足・腰が痛くても大丈夫
揉んでないのに
ふくらはぎ返ほぐれます♪



コアチューニング教室の様子です♪

<トレーナー紹介>



おがさわら のりこ
小笠原 徳子

- ◆おがさわら療院（開業23年）
- ◆予防医学の美療ダイエット（20年目）
- ・筋治療法整体師
- ・健康管理士一級指導員
- ・痩身カウンセラー資格認定講師
- ・キャリアコンサルタント
- ・コアチューニングトレーナー
- ・心理カウンセラー
- ・レクリエーションコーディネーター