

# 自律神経を整える

～ 喜働式呼吸ストレッチ ～

9月24日(火) 13:00～

株式会社 喜働  
代表取締役社長

講師：関 房子



暦の上では、すでに秋ですが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。今年も異常気象に見舞われ、地震・台風・集中豪雨など日本だけにとどまらず。自然の驚異は、やはり人体にも影響を及ぼします。そして季節の変わり目はさらに体に負担がかかると言われています。どうやって体の不調を乗り越えるか？ご自身で感じて予防・対処するしかないのです。その体の痛み、不安は他の誰も同じには感じ得ません。でも安心して下さい！それもまた皆同じで、ひとりではありません。みんなと共に、一緒に気をつけられるようにしていきましょう！そこで今回は初心にかえるべく、キドウアカデミーでも取り入れている「気・血・水」の流れから呼吸法を意識したストレッチをレクチャー。皆が無意識にしている「呼吸」って実はとても意識する事が重要なんです。まずは肩の力を抜いて、ぜひ参加してみてください♪

午前中も参加自由です♪

知っとく会

10:00～12:00

株式会社喜働の事業内容、関社長のお客様への想い、そして商品のこと…。喜働が今進んでいる道を知っていただけます。「施術サロン」や「ちちんぷいぷい」のことも、しっかりお伝えしています！

