

心と身体を
自由に

自分につながる

ハートダンス

自由に身体と心が動きたいように踊る 頭・思考はおやすみさせる誘導瞑想付き

型もなく、ステップを覚えるでもなく、身体と心が好きなように動かしてあげるダンスです。人に見せるためではなく、自分のために踊ります。誰も見てない・誰も気にしてない・間違いなんてない。普段の制限を外して自由に踊るのは、それはそれは、気持ちよくて、心地よいのです。

ダンスというアプローチで身体や心の声に耳を澄まし、直感をキャッチします。

始める前に、NLP(神経言語プログラミング)を使った誘導瞑想をして、頭、思考はちよつとの間お休みします。ウォーミングアップの後はガブリエル・ロスのファイブリズムズの5つの曲に合わせて、目をつぶりながら、又は自分に深く入って集中しながら踊るので飛んだりはねたり、走ってもいいのです。気持ちよく動いた後は、心も体もすっきり。

自分とつながる・つながってもっと大事にしてあげる

ほんの少しの間、自分を大切にしてくれる時間をとりませんか？

参加者の声

- ・ほんっつとに気持ちいいの～！みんなに体験してほしいなあー♪♪
音を奏でることや舞うことは、人間だけに与えられた能力であり喜び。うんと自由でいいのだ～♪♪
- ・ハートダンス後、今朝まで、奥歯を噛み締めて目覚めることはありません！！すげー！びっくりです！！
- ・めっちゃめっちゃよかった～☆本当に不思議な感覚。自分の深～い部分と繋がるから、色んな癒しもできて楽になります。
- ・前世も出てきたし、忘れかけてた般若心経もスラスラ出てきて体とも話ができて、ほんとよかった。今日もいろいろメッセージが届いてますわ
- ・感じるままに体を動かすと、色んな情報をキャッチできます。特に満月の夜は格別ですよ。ほとんどの人が癒しの涙が出てきます。私も後半は嗚咽しながら号泣しました(T-T)

ダンスは苦手

と思っている方に！！

- ・ステップを覚えられない。
- ・間違ふ、人に見られるのが恥ずかしい。
- ・運動不足
- ・一人ではなかなかできない。
- ・直感を磨きたい。

開催日時： 2012年2月8日(水)

19時～20時半

場所：[ヨギーニスタジオ ミント](#)

旭川市豊岡7条11丁目1-8

参加費：3,500円

お申込み・お問合せ

[セラピールーム・エンジェルベル](#) 川口小百合 Tel 0166-48-2242 Mail angelbell@live.jp

ようこそスプリング (小泉容子)

アメフロ:人生脚本家ようこ

出張セミナー承ります

人生脚本家・ライフワークスクールナビゲーター・長崎市認定平和特派員

一人ひとりがそのままの自分でいて、心から幸せな人生を生きることが、平和につながると信じ、日米でセミナー、コーチングなどを行っている。潜在意識で夢を叶える「人生脚本」セミナーが好評。感情と人間関係が専門。全国紙「トリニティー」や「アネモネ」にも掲載される。アメリカ在住、3児の母。