

# 伊豆 ステップアップ講習会

11月9日(金)～11日(日)

会場：修善寺温泉 船原館（静岡県伊豆市上船原 518-1/ TEL 0558-87-0711）

定員：8名

テーマ：1, 身体の痛みの取り方、温泉療法、痩身法の基礎を確実に習得する。

2, ワークを開催するにあたって指導者として必要な事を習得する。

## <スケジュール>

11月9日	11月10日	11月11日
13:00 船原館 集合 チェックイン	6:00 瞑想法	6:00 音楽療法
13:15 講習開始	7:30 朝食	7:30 朝食 チェックアウト
<身体の痛みの取り方の基礎>	9:00 <身体の痛みの取り方の基礎>	9:00 <痩身法の基礎>
<調躰法の基礎>	<調躰法の基礎>	
<ワークの進め方>	12:00 昼食	11:00 まとめ
18:00 <教育実習>	13:00 <温泉療法	
(ワークの実践) 30分×2人>	2時間 座学 2時間 実習>	12:00 質疑応答
19:00 夕食	17:15 休憩	
20:00	18:00 <教育実習	13:00 解散
20:30 <教育実習	(ワークの実践) 30分×2人>	
(ワークの実践) 30分×2人>	19:00	
21:30	20:00 夕食	
	20:30 <教育実習	
	(ワークの実践) 30分×2人>	
	21:30	

## <カリキュラム>

### <身体の痛みの取り方の基礎>

#### <調躰法の基礎> (7時間)

- 1, 頭 首 肩 腕 膝 腰における基本的な痛みの取り方を確実に習得する。
- 2, クライアントとの接し方と身体のポジショニング
- 3, エネルギーの回し方
- 4, 丹田の意識の仕方
- 5, 各部位に対しての指の使い方と使い分け (指 肘 足をつかってほぐす)
- 6, 身体の見方の考え方
- 7, セッションの際に気をつける事

### <温泉療法> (座学2時間 実習2時間)

温泉ヨガ 温泉自己指圧法

- 1, 声の出し方 間の取り方
- 2, 時間配分
- 3, 基本動作

温泉調躰 (フローティング)

- 1, 首の基本動作
- 2, 肩の基本動作
- 3, 温泉瞑想

### <痩身法> (2時間)

顔 お腹 お尻 足 背中 腕の脂肪の取り方を確実に習得する。

### <教育実習> (4時間)

ワークの進め方の講習の後、一人ずつテーマを決めて30分ずつのワークを実践してみる。  
他の参加者のワークを受けた感想と錬堂先生からのフィードバック。

### <瞑想法 音楽療法> (各1時間半)

天城流の呼吸法で整えた後、瞑想を体験。音楽療法体験

■日時 2012年11月9日(金)～11日(日)

9日 13:00 船原館集合 11日 13:00 解散 予定

■参加費 1泊2日 ¥25,000 2泊3日 ¥45,000

■参加資格 天城流湯治士補・天城流湯治士・天城流湯治師

■持ち物 水着 動きやすい格好 USB 筆記用具 運動靴

■お申込 岩崎 TEL:080-4685-5322

Mail : [rendo12yoko@yahoo.co.jp](mailto:rendo12yoko@yahoo.co.jp)