



## 耳で学ぼう

すべて、みなさんが健康に向かい回復して頂けるよう、時を選ばず経験して頂けるよう、創りました。なるべくどなたにもご経験頂けるよう、最大限に配慮しデザインしました。

いずれも外的環境を選ばずに、何度でも立ち返って頂ける、安定した人生を創っていく基礎となる内容です。インタラクティブなやり取りができない分、深いところから緩む、災害時などにも続けて頂ける珠玉のワークも提案しています。経験型のワークショップのため、何かしながらの流し聞きには、適しません。特に、乗り物の運転中は聞かないでください。

- m4a形式 ([お聞きになりたいデバイスでこれを聞き、再生・保存ができるかお確かめ下さい](#))
- 約50分間、4,950円(税込) / 1本
- 学割：小中高生が対象、初級編のみ 3,000円(税込) / 1本
- お支払い：ご購入より一週間以内に、銀行振込み(年末を除く)
- キャンセレーションポリシー：申し込み後のキャンセルは一切承らない

## 初級編 Student Discount

### Detox / デトックス: 座ってできる、トイレ位の空間でできる

1. 今のあなたと身体の関係
2. あなたと身体の関係が、実は表すこと
3. 慈しみたい感情と内臓のデトックス
4. 呼吸を楽にする、上半身のストレッチ
5. 自然と気持ちも切り替わる習慣
6. 振り回されないかき乱されない身体づくり
7. 1~6が届ける、思いもよらない人生の変化

WS  
Detox

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

### Balance / バランス: 床も使う、トイレ位の空間でできる

1. ナビを設定しよう
2. 血流の偏りを解消しよう
3. アンバランスの主な要因と心臓
4. 感情表現のアンバランスからの解放
5. 女性性と男性性のバランスを整える
6. 乱れた自律神経を整える
7. あなたのナビの癖を知る

WS  
Balance

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

### Ease / 気楽: 寝たままではできない、満員電車内でもできる

1. 道はいくつあってもいい
2. アンバランスについての誤解
3. 人生に気楽さを呼び込む身体の状態
4. 何も足さず、何も意識しなくていい
5. みんなでこぼこじやないと、困る！
6. 「慈しむ」の本質
7. 実際に、今を生きる体験をする

WS  
Ease

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

## 中級編

### Hope / 希望: 寝たままできる、全身が不自由でもできる

1. 言葉が身体に与える影響
2. 心身が一番ゆるむ言葉
3. ニーズと希望
4. 居場所がない苦痛にさようなら
5. 好かれようとする混乱を理解する
6. 希望が自然と湧く身体づくり
7. 希望が満ちる心身へ、最適化する

WS  
Hope

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

### Senses / 感覚: 掃除後の空間で行う、寝不足・満腹時は避ける

1. 身体の声と心声を聴き分ける
2. 上質な空間を聴き分ける
3. 上質の真実を学ぶ
4. 上質な空間を見分ける
5. 普段追い求めている質を知る
6. 近づきたい存在・遠ざける存在
7. 細胞レベルで上質に向かう設定

WS  
Senses

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

### Insight / 洞察: Senses受講者のみ、風呂上がりの受講推奨

1. 自己否定の真の姿
2. 形はごまかせる。質はごまかせない
3. 「わかりやすさ」のからくり
4. 質が示す距離を経験し、理解する
5. 形に惑わされ質を見誤るプロセス
6. 分解すれば、希望が現れる
7. 上質を保つ形を持てる、暮らしづくり

WS  
Insight

⇒ [お申込みは、こちらからです。](#)

## ガイド

コース料理のように上から順に聞いて頂くと、スムーズに回復が進み安定した人生を創る基礎が育つように、つくりました。しかし、ア・ラ・カルトをお好みでしたら、以下も参考にされてみてください。

- 持ち物が多い → [初級編「Balance / バランス」](#)へ
- 余裕が欲しい → [初級編「Detox / デトックス」](#)へ
- 災害がこわい → [初級編「Ease / 気楽」](#)へ
- 立ち上がれない → [中級編「Hope / 希望」](#)へ
- 五感を磨きたい → [中級編「Sense / 感覚」](#)へ
- 直感を鋭くしたい → [中級編「Insight / 洞察」](#)へ
- 何事も基礎が大切！ → [初級編「Detox / デトックス」](#)へ
- 冒険に憧れる → [初級編「Balance / バランス」](#)へ
- うまいかないと縮こまる → [初級編「Ease / 気楽」](#)へ
- トレーニングは割と好き → [中級編「Insight / 洞察」](#)へ
- 人のすごさに触れたい → [中級編「Sense / 感覚」](#)へ
- 身体が動かさず苦しい → [中級編「Hope / 希望」](#)へ
- 安定志向だ → [初級編「Ease / 気楽」](#)へ
- 後ろを向きやすい → [初級編「Balance / バランス」](#)へ
- 身体については初心者 → [初級編「Detox / デトックス」](#)へ
- 信じられる自分になりたい → [中級編「Sense / 感覚」](#)へ
- 潜在能力を開発したい → [中級編「Insight / 洞察」](#)へ
- 癒されたい、満ち足りたい → [中級編「Hope / 希望」](#)へ