

自分を整える呼吸法

ケアする人は自分を後回しにしてしまいがち
深い呼吸をしてほっとひと息
自分をいたわるセルフケアを体験してみませんか？

2021年10月10日(日) 13時～15時



講師：アマミヤアンナ氏

(呼吸ラボラトリー主宰、編集者、手編み靴下amine主宰)
加藤俊朗氏考案の加藤 メソッドの呼吸法をベースに、整体の技術
なども混じえ、こころとからだを整える方法を提案している。

呼吸ラボラトリー

<https://kokyulaboratory.com>



- 定員：10名
- 参加費：無料(要予約)
- 場所：オンライン（zoom）…申し込み後URLをお送りします
- 対象：『誰かのケアをしている』または『ケアの支援職』についていて、セルフケアをしたい方
※「ケア」には介護以外のケアも含みます ※川崎市にお住まいの方を優先いたします
- 申し込み開始日：9月26日（日）9:00～ 定員になり次第締め切りとさせていただきます
- 各自ご準備：動きやすい格好、飲みもの、ポケットティッシュ
(ジーンズやスリムパンツなどは避けて、腹部の締め付けのない、ゆったりとした
スラックスをご用意ください)

お申し込み・お問い合わせ先

ダブルケアかわさき事務局

✉ info@dcare-kawasaki.net

メールにて ①お名前 ②メールアドレス

③ご参加のきっかけ をお送りください。

1週間以内にお返事いたします。

次回開催予定

12月5日（日）

すぐらむ21にて
タクティールケア体験講座
～スウェーデン発祥
手から伝わる愈しケア～

