

# 自分を整える呼吸法

ケアする人は自分を後回しにしていまいがち  
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](mailto: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)

すくらむ21にて

タクティールケア体験講座  
～スウェーデン発祥  
手から伝わる癒しケア～

