

春のソマティクス

ソマティクスは、からだを感じながら動かすエクササイズです。慢性的に緊張している筋肉を意識的に収縮させ、それからゆっくりとゆるめます。そうすることで、筋肉をいつでも楽に動ける状態にリセットします。

慢性的な肩こり・腰痛でお悩みの方には最適です。自分でからだを楽にする方法を一緒に身につけませんか？また、自分のご家族やクライアントに教えたい方にも役立つシンプルな方法です。



冬のソマティクスは以下の土曜日です。

2017年5月20日（土）13時30分～15時

6月3日（土）13時30分～15時

7月1日（土）13時30分～15時

場所：札幌市東区北33条東15丁目1-1 エクセシムビル4F

料金各回2000円

参加希望の方は前日までに平澤までご連絡ください。

☎080-1875-8983

✉ mhirasawa@somatics.jp

<http://somatics.jp>