

コミトレ & MAHAボディワーク 個人セッションのご案内

こんにちは

☆芯あるやわらかさ・あたたかさ☆ をモットーに活動しております、CTA 公認トレーナーの山本昌代です。

この度、コミトレ個人セッションと MAHA ボディワークをコラボ致しました、
コミトレ & MAHA ボディワーク個人セッションのご案内です。

～なぜコミトレとボディワークをコラボすることになったか～

☆身体と心は繋がってます☆

自分の身体の状態から心の状態が観れることもあります。
身体を動かすことで自分の新しい部分に気づくこともあます。
身体がゆるみやわらかくなると心もゆるみやすくなります。
お腹をやわらかくすると心もゆるみやすくなるとも言われます。

というように、身体と心の繋がりから、自分で自分の身体をゆるめ、やわらかくして感性も覚めて心もゆるみやすくなってる状態からコミトレへ という流れで深く・広く自分自身と向き合いコミュニケーションしていきます。

自分の身体と心、両方からのコミュニケーションにアロマも取り入れて、三時間どっぴりとあなただけの時間というセッションです。

コミトレセンスを加えた、MAHA ボディワークのトレーナー・アロマアドバイザー、そして自分の体験・経験を分かち合い、私ならではの観点で提供いたします。

～MAHA ボディワークって一体どんなことをするの??～

○簡単なカウンセリングを行います。

*お身体の状態によってはお受けできない場合がございますのでご了承ください。

○休憩ありで90分間行います。

☆トレーナーのナビゲートでご自分で身体を動かして行っていただきます。
一見ヨガに似てますが、実際行って頂きますとわかりますが、違います。
☆呼吸法も取り入れ、人によって違いますが眼や顔の筋肉のお手入れも致します。
☆個人セッションならではの醍醐味と致しまして、カウンセリングによりお一人お一人に合わせたメニューで行います。

自分で身体を動かしながら、身体を観察しどこがどのような状態なのかを感じ取り・知ってコミュニケーションし、
どんどんほぐしてゆるめ・緊張や力を抜いていきます。

こうやって、自分に意識を向けることで心の状態にも繋がってきやすくなります。

またコミトレでいう「自分を観察する」のトレーニングにもなります。

無理なく自分の身体と相談しながら、マイペースで行いますので年齢に関係なく行えます。

ほんとと身体の力が抜けます。

そして「自分の力」でバランスを整え「芯」を充実させて、やわらかく・あたたかい身体創りをしていきます。

そうすることで、体内の循環・血流・代謝などが改善されます。

→自分本来の能力が 発揮しやすくなります！

身体やアロマも入り口に使い、自分とのコミュニケーションで、自分の望む結果・方向性への前進・変化を明るく創り出していきます。

そして「自分の力」で、身体も心も楽にできバランスを整えるお手伝いを パートナーとして一緒に致します。

私はこうやって自分と向き合うようになり、今振り返って何が一番変化を感じるかと 自分に質問したら…

自分自身もそして自分の周りの人や 自然やあらゆる物の見え方や捉え方が明るくなりました。

朝の目覚めから違います！（笑）

MAHA プロフィール

山本 昌代

大阪府岸和田市在住

コミュニケーショントレーニングトレーナー

MAHA ボディワークトレーナー

アロマアドバイザー



身体から潜在能力を引き出すプロ。

そこに、コミュニケーションの観点を加え、更なる深みをましている。

●料金

只今キャンペーン価格として

☆コミトレ & MAHA ボディワーク個人セッション

3時間 / ￥10,000- (通常￥15,000-)

●場所

お申し込みを頂いた際にお伝えいたします。

お申し込みは、seminar@csgmission.com 宛てに 件名「山本昌代個人セッション」でご連絡ください

お問い合わせは、yamamoto@csgmission.com