



肩こりと悩み、一緒に緩めない？

実は、
一緒に緩んじゃうんです。
悩みを解消にむけて解放し、
その上、自己肯定感と人間力を【50%以上（当社比）】あげる
動く瞑想、やってみませんか？

細胞ごと変わっていく感じ、味わってみませんか？

こんにちは！

自分をなんとか好きになりたい、と思っている人に
自分を緩めたい、と思っている人に

踊る瞑想「5 Rhythms® ファイブ・リズム」をオンラインで提供している**Masayo**です。

今回、Zoomで開催する
「無料」勉強会のお知らせをさせていただきます。

私のストーリーを少しだけ述べさせてください。

私自身は、これまで自分を叱咤激励し、否定し、完璧を目指していました。
ところが2009年にエサレンで通訳として参加したワークショップで目からウロコ！

実は当時、私は脳出血の後遺症により左半身麻痺でしたが「自分のためのダンス。自分の感じたままに動けばいいの。足のない人だって踊れるのだから、あなたも踊りなさい」と言われ、格好悪く皆の前で転倒し、涙と鼻水とともに、自分のエゴが崩壊する体験をしました。

その後、10年間で1000名以上の方の参加するそのワークショップでアシスタントなどをし、限りなく100%に近い人の心が開いていく様子を見てきました。

アメリカ西海岸、エサレン研究所で生まれた「ファイブリズム」と呼ばれるこの瞑想ワークは、自分と深く繋がり、今まで苦しかったことが、自然と緩まっていく心理状態になっていき、柔軟な考え方と、強い人間づくりの大きな足がかりとなります。また、エクササイズとしての効果もあり、体力づくりにも。とにかく、思考、ハート、からだ
が緩むのです。

「5リズム」とは？

一言で言うと 自己解放をし、自分と繋がるための、**動く瞑想**です。ところが、一言で言い表すには実はすごく深い。枝葉ではなく、根っこであり、樹の胴体のようなもの。

「ファイブリズム」を活用すれば、

- ・なぜこんなことが起きるのだろう？とか、
- ・まだこれが続くのか？

などに悩むことない「**エネルギーの流れ**」を把握し、人生に生かすことができます。

そして、周りの人に対しても、そのような観点で見られるようになり、自分に対しても”自信”がもてるようになります。

無料説明会では、そのエネルギーの流れをいろんな事例をあげてご説明します。

また、お悩みのある方は、悩みを、ファイブリズム的視点から解説させていただきます。

実際に、少しだけデモンストレーションをし、皆さんにもプチ体験をしていただき、その片鱗を見ていただきます。

このZoom(無料体験会) がオススメの方！

- ・あれもこれもやってよくなりたいたい！と思っているのによくなってない方

- ・頭ではわかっているのに腑に落ちない方
- ・「こうあるべき」に縛られ、どうしたらいいかわからない方
- ・かっこ悪い自分がイヤな方
- ・泣きたい気持ちを抑えて、泣けてない方、泣き方がわからない方
- ・外ではいい顔をしたり面倒見がいいけど、全部自分でかかえちゃってる方
- ・理論、理屈でわからないと動けない方
- ・いまさら、直感？それなによ？って聞けない方
- ・いわゆるスピ系の、綺麗事はゴメンだ、という方
- ・でも、いきなり何も知らないクラスやワークショップへ入るのは不安だ、という方。

このZoom(無料体験会) で得られるメリットは！

- ・心理学に裏付けられた「奥義」を垣間見られる。
- ・今までの「なぜ？」に納得が行く。
- ・目からウロコ
- ・大物自己啓発の人が使うダンスの理論はここからだった、と深く知れる。
- ・全てに共通するエネルギーの論理を知れる。
- ・直感への糸口がみつけれられる。
- ・傷や弱みを、強みに変える糸口が見つけれられる。
- ・自分は出来るんだ（もしくは、踊れるんだ）と思える。
- ・少なくとも、肩こりは取れる（90%以上）。

このZoom(無料) 体験会の内容は？

- ・あなたの悩み、痛み、傷はなんですか？悩みをお聞きします。
 - ・感情の痺れを知る。
 - ・呼吸と動き。
 - ・身体の観点から見た 今ここ とは？
 - ・皆が絶対に持っている「5つのリズム」を知る。
 - ・身体の部位からほどく、自分の歴史（プチ体験）
 - ・質疑応答コンサル：ファイブリズム的に、あなたはどこにいる？
-

実際に過去に「ファイブリズム」をお伝えし、実践した生徒さんは70%以上の確率で人生を5つのリズムで捉えるようになり、そのおかげで、うわべの付き合いや表面的なテクニックではない自分と繋がり、考え方が変わり、より自分らしい自分になり、心の平和が訪れています。

今回、この「ファイブリズム」の超入門、無料勉強会をZOOMで開催したいと思います。

<具体的な申し込み方法>

お申し込みは今すぐ！こちらから！

無料勉強会のお申込フォーム

少人数制ですので、定員に達しましたら締め切らせていただきます。

【過去にファイブリズムを実践されたお客様の声】

▼ Aさん 神奈川

ファイブリズムをはじめてから、日常でのカオスの状態にも冷静に対応できるようになりました。考え方が変わる。それを踊りで実感し、日常に活かしています。

▼ Yさん 神戸、会社員

海外で5リズムを知り、動く瞑想の奥深さに強く強く惹かれました。その後、日本でもずっと探してて、ようやく辿り着いたので、嬉しくてたまりません。

▼ KMさん 奈良、保育士

私のリズム。私の世界のリズム。身体を感じながら、ダンスから、自分の本当に、気づいていく。感情がごちゃまぜになりながらも、なんでかわかんけど、自分が喜んでいる。

▼ KSさん (京都)

体と対話するって、すごいことだ！

▼ HSさん (東京)

最後のスティルネスで、この星にいろんなことを体験したくて味わいたくてやってきたんだって思い出しました。

▼ KHさん（東京）

完全ノージャッジ！本人にしかわからないプロセスが自分の中で起こっていく。

▼ Nさん（オンライン）

受講して、3ヶ月。受講しだしてから身体も心も楽になりやわらかくなっています。
なぜこんな効果あるのか、考えてしまうと頭使ってしまうので、感覚だけ楽しんでます。
細胞ごと変わっていく感じがします。

▼ Sさん（オンライン）

「静」の瞑想が苦手でもこれは、やりやすいつて感じました。

さて、その勉強会です。

**「肩こりと悩み、一緒に緩めない？
自分を解放し、自己肯定感をあげる
ファイブリズム無料勉強会」**

【開催日時】

3月 9, 2021 12:00 PM（オープン 11:50）

3月 16, 2021 12:00 PM（オープン 11:50）

3月 23, 2021 12:00 PM（オープン 11:50）

3月 30, 2021 12:00 PM（オープン 11:50）

※勉強会の時間は【60分】を予定しています。 お昼休みをご利用して、どうぞ！

【開催場所】 zoom会場（内）

【お申込はこちら】 ↓

無料勉強会のお申込フォーム

最後までお読みいただき、本当にありがとうございます！