

2018年ファイナルセッション（一般対象）

mixs.養生のカグループセッション東京

12月23日(日) 受付 9:30

セッション 10:00～11:30

参加費 ¥15000 (当日受付)

会場 深川スポーツセンター(第2、第3研修室)

東京都江東区越中島 1-2-18 <http://www.koto->

[hsc.or.jp/sports_center2/introduction/detail.php?stj_id=2025019](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/introduction/detail.php?stj_id=2025019)

注 会館イベント名は、「ラクラク健康クラブ」ですのでご注意ください。受付は直接会場へお越しください。

指導講師 mixs. 松本 孝一 プロフィール

<http://mixs.jp/wp->

[content/uploads/2017/10/web.pdf](http://mixs.jp/wp-content/uploads/2017/10/web.pdf)

(パーキンソン復活映像他)

mixs. <http://www.mixs.jp>

(持ち物 服装)

身体を動かしやすい服装(更衣室有り)

水分補給のペットボトルなど

(指導内容) 疾患への対応と実技、腹式呼吸と細胞活性

(参加対象)

長年病んでいる方、
治らぬと諦めている病、
難病と宣告された方、
身体に不安を抱える方、
真の予防を学びたい方。



東京グループセッション参加申し込み

<http://ws.formzu.net/fgen/S48579931/>

お問い合わせ先

kokyu@mixs.jp

mixs.からのメッセージ

「身体にはあれが良い、これが良い」
日々湯水のようにテレビ、ネットから流れる健康情報、、
果たして半年後続けているものがどれだけあるのでしょうか。

身体に良い情報を日々追いかけて、新しいものを取り入れることでいつの間にか安心し、それ自体が目的にさえなっているのではないのでしょうか。

これだけ助けられる環境に恵まれている中、病む人、そして病み続ける人々の景色を観るまでもなく、
今の先に真の健康がないことはすでに明らかです。

健康とは、、いつ時、身体に良いもの、良いことをするのではなく、呼吸、姿勢、歩き方から生きているどの瞬間も元々持っている身体のしくみを使う養生をもっとも長い時間過ごす暮らし方すべてに落とし込むことです。

その意味で言えば、養生は掛け替えのない人生の内
の与えられた時間を如何に使いこなすかにあり、その人の生き方そのものと言えるのではないのでしょうか。

誰でも持っている身体のしくみに気づき、今日からそのしくみを使うこと、、

自らの身体力を信じ、引き出すことができるのは、
この世でたった一人、自分自身しかいないのです

mixs.