心と身体のバランスをとる テリントンＴタッチ

**～あなたとあなたの大切な人のために～**

テリントンTタッチをご存知ですか？

**テリントンTタッチ**（以下、Tタッチ）は、リンダ・テリントン・ジョーンズ女史によって1983年に誕生しました。当初、馬のパフォーマンスを高め、怪我や病気からの回復等のために開発されたTタッチでしたが、現在では私たち人間をはじめ、犬・猫・うさぎなど、神経組織を持つあらゆる動物に効果的なことが判明し実践され、運動能力の向上だけではなく、感情面・精神面にアプローチすることにより、動物の行動問題をも解決しています。

Ｔタッチはマッサージではありません

マッサージが筋肉をリラックスさせることはよく知られていますが、Ｔタッチはこの概念をより一歩進めたものです。皮膚への非習慣的な刺激により、普段使われていない脳に通じる神経回路を活性化し、新しい脳細胞を目覚めさせます。また、細胞レベルでの痛みや恐怖を解放することを目的としています。

人のためのＴタッチが活用されるケース

●健康管理を行うプロの方々のために

Ｔタッチは医療・歯科・理学療法士・鍼灸師・マッサージ師などの方々の仕事に統合させることができます。

●スポーツをする方々のために

Ｔタッチは筋力・バランス・柔軟性を改善させます。

●介護をしている方・介護を受けている方のために

Ｔタッチは言葉によらないコミュニケーションツールです。信頼を築き、関係を深めます。

●どなたにでも！

Ｔタッチは30年以上国際的に実践され、大きな成果をあげています。簡単に学ぶことができ、特別な道具や医療知識・経験などは必要ありません。

Ｔタッチの効果例

＊幸福感を育む　＊ストレスの軽減　＊痛みの緩和　＊恐怖と不安の解消

＊動きや柔軟性の改善　＊集中と学びの強化　＊高齢者のQOLの向上　＊対人関係を深める　＊etc.

ワークショップでＴタッチを体験してみませんか？

＊人のためのテリントンTタッチ･ワークショップご案内＊

当教室では、テリントンTタッチ・インストラクターのDebby Potts（デビー・ポッツ）先生を講師に迎え、**2019年3月16日-17日の2日間**、“人のためのテリントンTタッチ・ワークショップ”を開催します。

初心者の方向けの「イントロダクション・ワークショップ」と、イントロダクション・ワークショップを受講された方向けの「アドバンス・ワークショップ」、その両方を受講された方向けの「インテグレーティッド･ヒューマン･ワークショップ」を開催します。**複数のワークショップを続けて受講も可能です。**

人のためのテリントンTタッチ・ワークショップ ご案内

2019年3月16日-17日　おくだ動物病院しつけ方教室ジム（横浜市）

●イントロダクション・ワークショップ

　テリントンTタッチを初めて体験する・学ぶ人を対象に、Tタッチの基本的なテクニックを3時間で学ぶワークショップです。

トレーナーや看護師、介護士、作業療法士など専門職の方、介護を必要とされる方を家族にお持ちの方、Tタッチに興味がある方の参加をお待ちしております。

日　時：2019年3月16日（土）午前9時開始（正午終了）

参加費：10,000円　　　募集人数：12人

●アドバンス・ワークショップ

　イントロダクション・ワークショップを受講した方を対象としたクラスです。

特殊な問題についてTタッチを用いる方法、イントロダクション・ワークショップで習ったTタッチの実践とその他のTタッチ、ボディラップと身体を動かす演習を行います。

日　時：2019年3月16日（土）午後１時開始（午後5時終了）

参加費：15,000円　　　募集人数：12人

●インテグレーティド・ヒューマン・ワークショップ

“インテグレーテッド･ヒューマン”とはシンプルに、バランスをもって生きる人のことです。

このワークショップは、幸せでバランスのとれた生活をおくるための「テリントンTタッチ」とその他の方法「ボディートーク（BodyTalk）」、「ライフコーチング」に関するワークショップです。

インテグレーテッド･ヒューマン･ワークショプは、痛み、緊張、ストレスを解放し、精神、身体、そして心を和らげ、内より平和な世界を創り出すことを目的としています。その内容は、講師・デビーの30年にわたる、動物や人々を手助けしてきた経験や技術に基づいています。

まず「テリントンTタッチ」に関しては、 皆さん、そしてご家族や友人、動物たちに用いることができるTタッチの特殊な使い方を拡げていきます。

「ボディートーク（BodyTalk®）」は、自らを癒す心と身体の生来の能力に働きかける“エネルギー・バランスシステム”で、肉体的、感情的、心的、そして精神的な側面をカバーする包括的な“ヘルスケア・システム”です。ボディートークについては、脳をバランスさせる技術を学びます。

「ライフコーチング」は、皆さんの心を変え、人生を変えます！　皆さんが望む人生を、自由に、かつ簡単に創り出す、シンプルなライフコーチングの技術を学びます。

　※アドバンス・ワークショップを受講した方（同等の知識を有する方）がお申込可能です。

日　時：2019年3月17日（日）午前10時開始（午後5時終了）

参加費：25,000円　　　募集人数：10人

講　師：Debby Potts（デビー・ポッツ）※日本語通訳付き

場　所：おくだ動物病院トレーニングジム（横浜市緑区鴨居5-28-6/進盟ルーム・横浜2階）

お申込・ご連絡先：おくだ動物病院しつけ方教室　TEL045-933-3691/shitsukekata@oamc.co.jp

テリントンTタッチ・ワークショップ　参加申込書

申込日：　　2019年　　　　月　　　　日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 参加希望クラス：（いずれかに○を付けてください）  ・イントロダクション・ワークショップ　3月16日　午前9時開始  ・アドバンス・ワークショップ　3月16日　午後1時開始  ・インテグレーティッド・ヒューマン・ワークショップ　3月17日　午前10時開始 | | | |
| 氏名： | | よみがな： | |
| 性別：  男性　・　女性 | 年齢：  　　　　　　　　　　　歳 | | 職業： |
| 住所：  　〒 | | | |
| 電話（緊急の連絡が可能な番号）： | | E-mail： | |
| 今回のワークショップで学ぶ内容を、どこで、誰に活用したいとお考えですか？（今回のワークショップの内容に反映の予定ですのでぜひご回答ください） | | | |

※参加費用はイントロダクション・ワークショップ：10,000円（税込）/アドバンス・ワークショップ15,000円（税込）/インテグレーティッド・ヒューマン・ワークショップ25,000円（税込）です。下記宛にお振り込みください。

【参加費の振込先】

芝信用金庫　鴨居支店（062）　普通　0314234

越久田　活子（オクダ　ヒロコ）

【お振込の期限】

2019年3月8日（金曜日）

この申込書を2019年3月8日までにFAX、E-mail、もしくは郵送でお送りください。

折り返しご連絡差し上げます。**※送付後3日たっても当方より連絡が無い場合、未着の可能性があります。その際は御手数ですかご確認のお電話をお願いします。**

申込書の送り先：

おくだ動物病院しつけ方教室

FAX　045-933-3690／TEL　045-933-3691

E-mail　shitsukekata@oamc.co.jp

〒226－0003横浜市緑区鴨居5-28-6