

からだ会議



Body Conference

## 🌐第3回 からだ会議 in 東京 2019 🌐

### テーマ [心のセルフケア]

”自分の身体は自分で守る”そして”自分の心も自分で守る”。鬱症状へ身体からのアプローチ。今年は「鬱」をテーマに「心のセルフケア」を取り上げました。社会をとりまくストレスで鬱を発症する人が多い現代、心を守るための身体からのアプローチとは一体どんなことか？精神科医を交え現代病に対する予防方法、セルフケアをお伝えします。

#### [講師]

杉本 錬堂（一般社団法人 天城流湯治法協会代表）

岩崎 陽子（天城流湯治法 陰術師範代）

中野 三津子（精神科医師）

大政 和寛（ミュージシャン, 天城流湯治法 身体調律師範）

◆日時: 9月29日(日) 10時～16時30分

◆会場: TKP 東京駅前会議室

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-5-13 三義ビル 2F

\* JR 東京駅 八重洲中央口 徒歩 5分 \* 東京メトロ丸ノ内線 東京駅 徒歩 5分 \* 東京メトロ東西線 日本橋(東京都)駅 B1出口 徒歩 3分 \* 東京メトロ銀座線 日本橋(東京都)駅 B1出口 徒歩 3分 \* 都営浅草線 日本橋(東京都)駅 B1出口 徒歩 3分 \* 東京メトロ銀座線 京橋駅 7番出口 徒歩 5分

◆参加費: 5,000 円 (事前振り込み)

中学生以下無料

◆お申込みはこちらから

<https://forms.gle/DEjGe3mXVXaVUXRS9>

◆お問い合わせ

[karadakaigitokyo20018@gmail.com](mailto:karadakaigitokyo20018@gmail.com)

天城流湯治法 平

