

## 声を自由に！ヨガ・オブ・ボイス ワークショップのお知らせ

このワークショップは、単なるボイストレーニングではありません。上手に歌を歌うためのものでもありません。声を出すことを楽しみ、声を解放しながら、心や身体までも自由にしていくためのワークショップです。

インドやチベットのマントラや、アフリカの歌など、世界中に古くから伝わる神性な音を出していきます。簡単な音ばかりですから、すぐに覚えることができます。歌うのが苦手、声を出すのが苦手な方に、特におすすめのワークです。声を出すことを楽しめるようになると、自信がつき、コミュニケーション能力の向上も期待できます。

声を出すことによって、「ドーパミンやオキシトシン、セロトニン、そしてエンドルフィンといった神経化学物質の分泌がさかんになる」そうです。オキシトシンは、「幸せホルモン」と呼ばれているほか、これらの物質はすべて、鎮痛作用や気持ちを楽にする効果があると言われています。つまり、声を出すことは、天然のお薬を作り出すことになります。

ヨガ・オブ・ボイスは、声を使った瞑想のような時間でもあり、日々とらわ れている思考から離れることができるいい機会となるでしょう。

ヨガ・オブ・ボイスを体験することで、以下のような効果が期待できます

- ☆ リラックスできます。
- ☆ 深い呼吸ができるようになります。
- ☆ 瞑想状態を体験する事ができます。
- ☆ 悩みや不安から解放され、気持ちが楽になります。
- ☆ 人前で声を出すことや、歌うことへの苦手意識がなくなります。
- ☆ いいリセットの時間になります。
- ☆ 頭の中もすっきりします。
- ☆ 人とのコミュニケーションがしやすくなります。
- ☆ 人とのつながりを楽しむことができます。
- ☆ 喉の状態もよくなります。
- ☆ 何だか楽しくて、元気になります。

2017年10月25日（水） 9:15~10:45

参加費：3000円

会場：静岡市葵区東草深町4-8 2F

お申し込み：心理カウンセリング想月 tel/fax 054-340-0700 info@so-getsu.com

講師：中野左知子