

## 体験しましたよ!! ポスチュアウォーキング

きょうから実践・・・自信を持って生きていこう!

エンパワーメント講座最終日、みなさまから上がった歓声と笑顔をお届けします。

～夢を叶える姿勢・歩き方 ポスチュアウォーキングから始めよう～  
講座風景を、ぜひ、お楽しみください。

すてきがいっぱいの人生へ  
出発・進行!



★ポスチュアウォーキングは、心も体も変化する美しいエクササイズウォーキング  
「人生は姿勢で決まる」「身体の姿勢=心の姿勢」と話される先生にまずは姿勢のポイントについて教えていただきました。人の頭は体重の約1割、スイカを乗せていると意識して、頭の重さはかかとの上に、歩く時は後ろの足でカウントしよう。  
赤信号を見たらスイカを思いだして姿勢をきめる・・・などなど、楽しい例がいっぱい。  
お手軽エクササイズ手ぬぐい体操や、簡単に姿勢を正す壁立ちも…  
レッスンのすべてが、心にストンと落ちました。さあ～ レッスンが始まりますよ!

からだを愛して・足首もぐるぐる



背筋を伸ばして・ウーんと伸ばして



ウォオツ!・この美しき姿よ・身も心もハシ



～みなさまから届いた声です～

★ポスチュアウォーキングの講座、良かったです。生活の中で実践しようと、心から思えた講座です。毎日の暮らしの中の積み重ねで、随分変われそうに思えて、ぜひ実行してみようと、モチベーションも高まりました。

★(夢を叶えるには「信頼」が必要)という言葉に感動です。それぞれのフレーズが心に残ります。姿勢も心もすっきりです。

★なんか、身体がホカホカして、肩こりが治った感じです。歩いて、こんなに楽しかったのと、改めて気付きました。

★電車に乗っていても、ショップで買い物していても、ガラスに映る自分をしっかり見つめるようになりました。

もちろん、信号待ちはレッスンタイムですよ!! (^\_^) 明日もステキな一日の、予感!!

古谷維久子先生プロフィール ★ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュアスタイリスト 2012年に資格習得 日本ウォーキング学会会員

★先生よりメッセージが届きました! ～とても意欲的に受講いただきました。講座が進むにつれ、姿勢が整い、スタジオの空気まで澄んでいきました。普段をカッコよく立ち・歩き、皆様から高槻に姿勢美人が増えますように～

★★センターより★★エンパワーメントの必要性から始まり、コミュニケーション方法や、男女共同参画を考えることの意義、メディアの読み解き方そして自信あふれる美しい姿勢など、内容盛りだくさんな全5回のエンパワーメント講座でした。

回を重ねるごとに受講者の皆さんの表情変わっていくことがうれしく思えました。皆さんの中で育った自信が少しずつ大きくなりますように。

今年度エンパワーメント講座を受講できなかった方はぜひ来年度ご参加ください! (^\_^)