

ととの

# 自然に姿勢を斉える

## 姿斉(SHISAI)メソッド誕生20周年記念講演

体系者：片山賢を迎えて

何気ないしぐさや動きグセが  
自然に姿勢を斉えている



目から鱗！

くつろぎ反応を応用した、日本発の  
誰にでも出来る簡単な動きで

腰痛、膝痛、肩痛、○脚等の身体の痛みや歪み  
そしてココロの問題を無理なく改善&予防

日本の姿勢文化に根ざした美しい立ち振る舞いも同時に学びます  
実際に身体を動かして体験してみよう

日時：10月14日（土）10:30am～13:30pm（開場10:15am）

場所：Potomac Community Center（MD）

参加費：\$15（\*Harmonious Kitchenの軽食込）

申込先：[junkostuart@gmail.com](mailto:junkostuart@gmail.com)

【9月30日までに上記e-mailへ参加希望人数とお名前を添えてお申し込みください】  
（中学生以上の方のみ参加可）

動きやすい服装で、ヨガマットか大きなタオルをご持参ください

姿斉web site: <http://www.shisei-planet.com/>

\*Harmonious Kitchen（Contact: [harmoniouskitchencd@gmail.com](mailto:harmoniouskitchencd@gmail.com)）

からだが喜ぶほっこりご飯で和やかな笑顔の輪が広がる。そんなコンセプトを元に生まれ、伝統的な和の食材（昆布や麴など）や調理法を活かしたお料理を、みなさまへお届けします。