

ハミング療法 入門講座

～ハミングで心と身体を元気にする方法～

3月20日(火)祭日 14時スタート16時終了

(受付13時50分より)

場所: **ミュール・キッズハウス**

杉並区阿佐谷南3-37-10YSディセンダンツビル3F 阿佐ヶ谷駅から徒歩1分

TEL 03-6915-1737(当日場所のお問い合わせのみ)

定員: 10名(4歳以上のお子様とご一緒にどうぞ)

参加費: 3,000円(親子の場合でも3,000円) お申込みは下記のアドレスまで。

IZM01530@nifty.ne.jp (アイゼットエムゼロイチゴウサンゼロ)古賀晶子まで



■ハミング療法とは？

ハミングをすることで身体や心をリラックスさせて自分の不調を軽減する方向に導いていくものです。集中力アップ！自然治癒力もアップ！

★健康雑誌「安心」マキノ出版 4月号(3月2日発売)に紹介されました。

■プログラム

- ① なぜハミングが心と身体に良いのか？
- ② 健康力をアップするハミング呼吸(主に腹式呼吸)をまず練習しましょう。
- ③ ハミングをみんなで一緒に楽しみましょう。

ハミング療法トレーナー 古賀晶子

10年前から生活の中にも腹式呼吸や発声を取り入れたことで、自分の頻繁に起こる頭痛が無くなり、持病の喘息症状、不安神経症なども軽減した。独自のハミング療法を見出し、心と体をリラックスさせるための講座を開催する。日本音楽療法学会正会員・女子栄養大学卒業

都立豊多摩高校合唱部にて3年間活動(ソプラノ)。20歳から5年間ヴォイストレーニングや歌唱指導を受ける。自作のオリジナル曲にてボーカリスト活動(バンド)を30歳まで続け、新宿、原宿、高円寺等のライブハウスに数多く出演。4代になり発声法を変え、声楽家からベルカント発声法・歌の表力を学ぶ。

現在は食生活アドバイザー®として、栄養や健康に関する本の執筆や講師としても活動している。

