心と身体のバランスをとる テリントンＴタッチ
～あなたとあなたの大切な人のために～

テリントン Ｔ タッチをご存知ですか？

テリントンＴタッチ（以下、Ｔタッチ）は、リンダ・テリントン・ジョーンズ女史によって 1983 年に誕生しました。当初、馬のパフォーマンスを高め、怪我や病気からの回復等のために開発された Ｔ タッチでしたが、現在では私たち人間をはじめ、犬・猫・うさぎなど、神経組織を持つあらゆる動物に効果的なことが判明し実践され、運動能力の向上だけではなく、感情面・精神面にアプローチすることにより、動物の行動問題をも解決しています。

Ｔタッチはマッサージではありません

マッサージが筋肉をリラックスさせることはよく知られていますが、Ｔタッチはこの概念をより一歩進めたものです。皮膚への非習慣的な刺激により、普段使われていない脳に通じる神経回路を活性化し、新しい脳細胞を目覚めさせます。また、細胞レベルでの痛みや恐怖を解放することを目的としています。

人のためのＴタッチが活用されるケース

●健康管理を行うプロの方々のために
Ｔタッチは医療・歯科・理学療法士・鍼灸師・マッサージ師などの方々の仕事に統合させることができます。

●スポーツをする方々のために
Ｔタッチは筋力・バランス・柔軟性を改善させます。

●介護をしている方・介護を受けている方のために
Ｔタッチは言葉によらないコミュニケーションツールです。信頼を築き、関係を深めます。

●どなたにでも！
Ｔタッチは 30 年以上国際的に実践され、大きな成果をあげています。
簡単に学ぶことができ、特別な道具や医療知識・経験などは必要ありません。

Ｔタッチの効果例

＊幸福感を育む　＊ストレスの軽減　＊痛みの緩和　＊恐怖と不安の解消
＊動きや柔軟性の改善　＊集中と学びの強化　＊高齢者の QOL の向上　＊対人関係を深める　＊etc.

ワークショップでＴタッチを体験してみませんか？

＊人のためのテリントン Ｔ タッチ･ワークショップご案内＊

テリントン Ｔ タッチのプラクティショナーで日本担当インストラクターの Debby Potts（デビー・ポッツ）先生を講師に迎え、**2016 年 11 月 19 日-20 日の 2 日間**、“人のためのテリントン Ｔ タッチ・ワークショップ” を開催します。

初心者の方向けの「イントロダクション・ワークショップ」と、イントロダクション・ワークショップを受講された方向けの「アドバンス・ワークショップ」、その両方を受講された方向けの「インテグレーティッド･ヒューマン･ワークショップ」を開催します。**複数のワークショップを続けて受講も可能です。**

人のためのテリントン T タッチ・ワークショップ ご案内

2016 年 11 月 19 日-20 日 おくだ動物病院しつけ方教室ジム（横浜市）

●イントロダクション・ワークショップ

テリントン T タッチを初めて体験する・学ぶ人を対象に、T タッチの基本的なテクニックを 3 時間で学ぶワークショップです。

トレーナーや看護師、介護士、作業療法士など専門職の方、介護を必要とされる方を家族にお持ちの方、T タッチに興味がある方の参加をお待ちしております。

日　時：2016 年 11 月 19 日（土）午前 9 時開始（正午終了）
参加費：8,500 円　　募集人数：16 人

●アドバンス・ワークショップ

イントロダクション・ワークショップを受講した方を対象としたクラスです。

特殊な問題について T タッチを用いる方法、イントロダクション・ワークショップで習った T タッチの実践とその他の T タッチ、ボディラップと身体を動かす演習を行います。

日　時：2016 年 11 月 19 日（土）午後 1 時開始（午後 5 時終了）
参加費：14,000 円　　募集人数：16 人

●インテグレーティド・ヒューマン・ワークショップ

“インテグレーテッド･ヒューマン”とはシンプルに、バランスをもって生きる人のことです。

このワークショップは、幸せでバランスのとれた生活をおくるための「テリントン T タッチ」とその他の方法「ボディートーク（BodyTalk）」、「ライフコーチング」に関するワークショップです。

インテグレーテッド･ヒューマン･ワークショプは、痛み、緊張、ストレスを解放し、精神、身体、そして心を和らげ、内より平和な世界を創り出すことを目的としています。その内容は、講師・デビーの 30 年にわたる、動物や人々を手助けしてきた経験や技術に基づいています。

まず「テリントン T タッチ」に関しては、 皆さん、そしてご家族や友人、動物たちに用いることができる T タッチの特殊な使い方を拡げていきます。

「ボディートーク（BodyTalk®）」は、自らを癒す心と身体の生来の能力に働きかける“エネルギー・バランスシステム”で、肉体的、感情的、心的、そして精神的な側面をカバーする包括的な“ヘルスケア・システム”です。ボディートークについては、脳をバランスさせる技術を学びます。

「ライフコーチング」は、皆さんの心を変え、人生を変えます！　皆さんが望む人生を、自由に、かつ簡単に創り出す、シンプルなライフコーチングの技術を学びます。

※アドバンス・ワークショップを受講した方（同等の知識を有する方）がお申込可能です。

日　時：2015 年 11 月 20 日（日）午前 10 時開始（午後 5 時終了）
参加費：22,500 円　　募集人数：16 人

講　師：Debby Potts（デビー・ポッツ）※日本語通訳付き
場　所：おくだ動物病院トレーニングジム（横浜市緑区鴨居 5-28-6/進盟ルーム・横浜 2 階）
お申込・ご連絡先：おくだ動物病院しつけ方教室　TEL045-933-3691/shitsukekata@oamc.co.jp

テリントン T タッチ・ワークショップ　参加申込書

申込日：　　2016 年　　月　　日

<table>
<tr><td colspan="3">参加希望クラス：（いずれかに〇を付けてください）
・イントロダクション・ワークショップ　11 月 19 日　午前 9 時開始
・アドバンス・ワークショップ　11 月 19 日　午後 1 時開始
・インテグレーティッド・ヒューマン・ワークショップ　11 月 20 日　午前 10 時開始</td></tr>
<tr><td colspan="2">氏名：</td><td>よみがな：</td></tr>
<tr><td>性別：
男性　・　女性</td><td>年齢：
歳</td><td>職業：</td></tr>
<tr><td colspan="3">住所：
〒</td></tr>
<tr><td colspan="2">電話（緊急の連絡が可能な番号）：</td><td>E-mail：</td></tr>
<tr><td colspan="3">今回のワークショップで学ぶ内容を、どこで、誰に活用したいとお考えですか？（今回のワークショップの内容に反映の予定ですのでぜひご回答ください）</td></tr>
</table>

※参加費用はイントロダクション・ワークショップ：8,500 円（税込）/アドバンス・ワークショップ 14,000 円（税込）/インテグレーティッド・ヒューマン・ワークショップ 22,500 円（税込）です。下記宛にお振り込みください。

【参加費の振込先】
芝信用金庫　鴨居支店（062）　普通　0314234
越久田　活子（オクダ　ヒロコ）

【お振込の期限】
2016 年 11 月 11 日（金曜日）

この申込書を 2016 年 11 月 11 日までに FAX、E-mail、もしくは郵送でお送りください。
折り返しご連絡差し上げます。**※送付後 3 日たっても当方より連絡が無い場合、未着の可能性があります。その際は御手数ですかご確認のお電話をお願いします。**
申込書の送り先：

おくだ動物病院しつけ方教室

FAX　045-933-3690／TEL　045-933-3691
E-mail　shitsukekata@oamc.co.jp
〒226－0003 横浜市緑区鴨居 5-28-6