

# 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。

### ●スポーツをするの方々のために

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\*

当教室では、テリントンTタッチ・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、2019年3月16日-17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「インテグレイティッド・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

2019年3月16日-17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：2019年3月16日(土) 午前9時開始(正午終了)

参加費：10,000円 募集人数：12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：2019年3月16日(土) 午後1時開始(午後5時終了)

参加費：15,000円 募集人数：12人

## ●インテグレートド・ヒューマン・ワークショップ

“インテグレートド・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。

インテグレートド・ヒューマン・ワークショップは、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広げていきます。

「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：2019年3月17日(日) 午前10時開始(午後5時終了)

参加費：25,000円 募集人数：10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： 2019年 月 日

参加希望クラス：(いずれかに○を付けてください)		
・イントロダクション・ワークショップ 3月16日 午前9時開始		
・アドバンス・ワークショップ 3月16日 午後1時開始		
・インテグレートッド・ヒューマン・ワークショップ 3月17日 午前10時開始		
氏名：		よみがな：
性別：	年齢：	職業：
男性 ・ 女性	歳	
住所：		
〒		
電話（緊急の連絡が可能な番号）：		E-mail：
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）		

※参加費用はイントロダクション・ワークショップ：10,000円（税込）/アドバンス・ワークショップ 15,000円（税込）/インテグレートッド・ヒューマン・ワークショップ 25,000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】

2019年3月8日（金曜日）

この申込書を 2019年3月8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](mailto:shitsukekata@oamc.co.jp)

〒226-0003 横浜市緑区鴨居 5-28-6