

# 薬にたよらない『健康力』講座

「行動」「思考」「栄養」の3つのアプローチで、

## 自律神経バランスを自分で整えるセルフヒーリングセミナー



日 時： 平成29年11月5日(日)、12月3日(日)  
平成30年 1月7日(日)  
午前10時 ~ 午後4時30分 (昼休・休憩含む)  
(3回のセミナーは、毎回同じ内容となっています)  
受講料： 1万8千円(税込) (定員 18名)

講 師：竹林直紀(ナチュラル心療内科クリニック院長)

1998年から2年間、米国サンフランシスコ州立大学で薬にたよらないホリスティック医学、統合医療について研鑽。現在、神戸三宮で薬を使わないホリスティックな統合医療を実践中。

著書として、講座テキスト以外にも「実践ワークブック 新しい認知行動療法 健康に生きるための18の秘訣」、「補完・代替医療 バイオフィードバックとリラクゼーション法」(金芳堂)などが出版されています。

クリニックで実際に行っている自律神経バランスを整える方法について分かりやすくまとめた、『自律神経がよろこぶセルフヒーリング』(青春出版社)の内容をもとに、体験ワークなどを交えながら「健康力」を高めるためのさまざまな方法を習得していただきます。

### <セミナーの特徴>

- ・薬にたよらず、健康力を高める方法を知りたい方のための講座です。
- ・こことからだの不調を、自分自身で改善する方法が習得できます。
- ・薬の減らし方や止め方についての基本を学ぶことができます。
- ・脳や自律神経と栄養(食事)との関係について学ぶことができます。
- ・ストレスに対する抵抗力を高めることで、より健康的な生活が期待できます。

会 場：神戸クリニックビル 9階

神戸市中央区布引町 3-1-7  
(三宮駅からフラワーロードを北に徒歩5分)



主催：アイ・プロジェクト統合医療研究所／後援：日本統合医療学会阪奈支部

※ 最新情報は下記ホームページにて公開しています。

お問合せ・お申込先：アイ・プロジェクト統合医療研究所

申込み方法など詳細はホームページをご覧ください。

メールアドレス：natural@i-hi-med.com ホームページ：www.i-hi-med.com