

2週間

# タッピングタッチ・セルフケア オンライン・プログラム

参加者募集(^^)

タッピングタッチ協会の新しい企画として、タッピングタッチによるセルフケアを体験学習するためのオンライン・プログラムをおこなうことになりましたので、お知らせします。新型コロナウイルスの第2波、第3波による、個人・社会への長期的な影響が懸念されるなか、タッピングタッチを使ったセルフケアを日常に役立てる機会にして頂ければと思います。



2週間のプログラムです。参加者は、3回のオンライン講座（約1.5時間；Zoomを利用）に出席し、タッピングタッチのセルフケアを体験学習します。心身への影響や効果などを調べるために、健康度や心身の変化などを、チェックリストなどで測定します。講座での体験学習に加えて、毎日約15分のTTセルフケアを自分でおこない、その変化を簡単な方法で記録します。

今回はリサーチも含むため無料で参加できますが、次のような条件がそろう方を優先させていただきます。

① 大人（持病のある方は相談してください）、② 2週間続けて参加・体験できる方（3回のオンライン講座を含む）、③ パソコンまたはスマホで参加できる方（Zoomのアクセスや使い方などはサポートします）、④ もうすでにタッピングタッチによるセルフケアを日常的にされている方はご遠慮ください。



日程は、10月の日曜日の午前中（10/4、10/11、10/18）で、参加定員は20～30名を予定しています。プログラムへの参加に興味があるかた、ご質問がある方など、ご連絡いただければありがたいです。

プログラム代表：中川一郎（タッピングタッチ開発者・大阪経済大学）

連絡先：大浦真一（TT認定インストラクター・東海学院大学）

s-oura@tokaigakuin-u.net

