

知恵子さんの ✨ ダンスコーチング ✨ というメニューを受けてきました～ 😊❤️

ダンスとコーチング？何やるんだろう？と興味津々で体験しました！

最初に気分や考えていることを話しました。

その後は、瞑想。鳥のさえずりや水のせせらぎに癒されました。ストレッチの後は、ダンス～🎵曲に合わせて、5分ほど自由に動きます。そういうの苦手だ～😓。でも、なんとかなりました。今度は、知恵子さんのマネをして楽しく踊りました。

そうしているうちに、あら不思議～✨ 頭も肩もスッキリ、楽になっていました。「これまでの役割は果たし終えたんだな」「次に向かう準備をしていこう」。そんな答えが自分の中から自然に出てきました。

最後に知恵子さんが「できると信じています」としっかり目を見て言ってくれて、チカラをもらえました❤️

いつもは、頭で考えすぎてしまう私。でも、今回は感覚を大切にできた感じがしました～。ダンスにも楽曲にも疎い私。いつもはしないことだから、やってみるといろいろな気づきがありました。

しばらく体験価格だそうです。みなさんもぜひ受けて見てくださ～い ✨ 体験後は、ラサマンダでランチカレー。美味しくて大満足でした❤️

☆ 戸田亜希さんより、2017年6月21日に体験後、翌日にご感想を頂きました^^

