

心と体へ語る

ワクチン接種が始まりましたね。

昨年から緊急事態がダラダラと続いているせいか、初回に比べて、休日の商店街は密になっていました。私人ぐらいと思つても、塵も積もれば山となり、密になる。一人ひとりの自粛意識が重要ですね。

コロナ禍が続き、体調不調になる方が非常に増えているようです。体調が悪くてワクチンも受けられないなんてことにならないよう、免疫力アップに意識を向けてください。メンタルバランスを整えましょう。

季節の変わり目の気圧変化は、自律神経の乱れやホルモンバランスの崩れを起こします。いろいろ我慢をして、自粛生活で、頑張っておられませんか？ 周りにお話を聞いてもらえる方を探してくださいね。そんな方が見つからない？

ピアケアスマイルでは、心想事成で、心の免疫力を取り戻していただくお手伝いをしています。心のサポートが必要な方は、どんなことでもご相談してください。心が少しでも上向きになれば、免疫力もアップします。心が元気になると体を動かす元気が出ます。オンラインで開催している「ピアケアスマイルの簡単リンパヨガ体操」に参加するのもいいですね。心と体はつながっています。お気軽にお問い合わせください。

心体バランス研究家・伽羅亜栗



ココロとからだバランス研究所 大阪市浪速区日本橋3-4-9-2004
ピアケアsmileホームページ→

TEL&FAX 06-4393-8375 mail: info@cocolo.org <https://peercare smile.wixsite.com/main>