



# スユア通信 January, 2008

## 2008年、願いが叶う目標の立て方って？

(ちょっと遅いですが) あけましておめでとうございます。今回も熊倉達之がお送りします。

あなたは、どんなお正月を過ごされましたか？私は家族でのんびり過ごしていました。行ったところといえば、川越のフットサルコートくらいでしょうか…。フットサルの大会があって私と利子、息子の3人で出場して来たんですよ。スポーツ一家っぽいでしょ



あとは、元日に初詣に行った北野天神くらいでしょうか。その帰りに、小手指西友前のスタバに行って、3人で今年の目標をそれぞれ立ててきました。家族3人並んで、それぞれがただ黙々と紙に目標を書き出していました。ちょっと異様な光景だったかもしれませんね…。

あなたはいかがですか？もう目標は立てましたか？

「別に目標なんて立てなくても…」という人もいるかもしれませんが、立ててみるのも面白いですよ。実は私も、もともとはそういうタイプの人間で、「人生なるようになる、変に決めずに自由に生きたほうがいい。」と思っていました。ただ、自分の欲するものが分からずに目標が立てられなかっただけかもしれません…。

でも、ここ数年は、ある程度の目標というか、方向性のようなものは決めています。そのほうが、余計なものに振り回されず、何が自分にとって大事かを選択していける楽しさがあるように感じるからです。

さて、目標を立てた人は、一体どんな目標を立てたのでしょうか？

普通、目標というと、「体重を5キロ減らす」とか「マイホームを購入する」とか「英会話をマスターする」とか、そういった立て方をしますよね。でも今日は、面白い目標の立て方をご紹介しますと思います。

何もそんなに難しいことではなく、「～な人間でいる」という表現に変えるだけ。たとえば「体重を5キロ減らす」だったら「体重が5キロ少ない自分でいる」という表現に変えればいいんです。この方が、不思議と自分のこととしてイメージしやすくなって、モチベーションも上がりやすい。さらには、達成されたら終わりではなく、継続性があるのでダイエットをする人などは特にいいですよ

そして、それを紙に書く！これが大事です。思っているだけよりも、数倍、いや数十倍パワーがあります。そして、それをいつも目に付くところに置くなり貼るなりしておきます。

ちなみに私は…携帯の待ち受けにしています(笑)

もう目標を立ててしまった、という人も、ぜひやってみてくださいね。

# 1月末までの限定メニュー！デトックスリラクゼーションって？

昨年の今頃も、期間限定メニューとして大変好評を頂いた「デトックスリラクゼーション（通称：デトリラク）」ですが、ことしも1月末までの期間限定で復活します。

スユアの人気メニューの「全身デトックス」でもおなじみの「遠赤外線岩盤浴ドーム」（そう、あの汗がすごい出るやつです）を20分お受けいただき、ほんのり汗をかくかかかないか位まで体をしっかり温めた後、4つのリラクゼーション（アロマトリートメント、フットリフレクソロジー、ボディリラクゼーション、ヘッドリラクゼーション）の中から好きな1つを30分もしくは60分お受けいただける、この時期にぴったりの贅沢なコースです。

気になる料金ですが、頑張りました！リラクゼーション30分が3900円！60分なら6900円！です。忘れないでくださいね...ここに、ドーム20分が付いてこの料金ですからね

期間中は何回でもこの料金でお受けいただけますので、「今日はアロマで...」「今日はヘッドで...」と何度も楽しんでいただけますよ。

と言っても、1月も残りわずかですから、「そんなに何回も受けられないじゃないの！」と思われるかもしれませんが、なんと...スユアクラブのメンバーになった方、またすでにメンバーの方は、期間が2月末までに延長されます！

この機会に、お正月の疲れを癒しにいらしてくださいね。

また、今年はこのような感じで、毎月、期間限定メニューやキャンペーンをやっていきます。どんなメニューやキャンペーンなのかは、随時ホームページ (<http://www.heal-ing.com>) で発表していきますので、チェックしてください。

...といっても、インターネットをご覧にならない方もいらっしゃるでしょうから、3月までの期間限定キャンペーン&コースをご案内します。まず2月は、4大リラクゼーション半額キャンペーン！アロマ、リフレ、ヘッド、ボディが40分5250円 2,625円！80分9450円 4,725円！！さすがにこれは期間延長できません...そのかわり2月中なら何回でもお受けいただけますので、毎日でもいらしてくださいね（笑）

3月は、花粉対策コースです。こちらも例年好評いただいているコースですが、鼻ムズムズコースと目カユカユコースの2つです。いずれも、アーユルヴェーダのケアとヘッドリラクゼーションを組み合わせたスユアオリジナルのコースです。

それ以外にも、今年のスユアは（9年目だからと守りに入らずに）どんどん新しいことに挑戦し、スユアを好きでいてくださるあなたに喜んでいただける、楽しんでいただけるものをどんどんご提供していきたいと思っています！

**ヒーリングルーム スユア** TEL: 04-2924-1102

FAX: 04-2928-1949

〒359-1141 所沢市小手指町 1-11-21 エminent小手指 503 E-mail: [zuvuya@heal-ing.com](mailto:zuvuya@heal-ing.com)

ホームページがもっと面白くなります

<http://www.heal-ing.com>

## 《ホリスティックヒーリングスクール より セミナーのご案内》

ホリスティックヒーリングスクールは、スクアでお受けいただいているものはもちろん、その他いろいろなセラピー、ヒーリング、リラクゼーションなどを、気軽に学べる機会を…  
と思い始めた、プライベートスクールです。

「セラピーやヒーリングって興味はあるのだけれど、ちょっと敷居が高くて…」と言うあなたでも、  
気軽に参加できるセミナーを随時行っていますので、  
興味のあるものが見つかったらどんどん参加してくださいね。  
尚、講座によって、会場が異なりますので、ご注意ください。

### 体も心も、ふわふわとろとろに フワトロ体操・・・無料でやっちゃいます

昨年の夏、「ぜひ続編をやってください！」とお願いしながら、熊倉達之が忙しさに負けて1度しか開催できなかったセルフ整体法が帰ってきました。整体というと小難しいそうなので、体操にしちゃいました。参加者の皆さんにふわふわとろとろになっていただくということで、「フワトロ体操」です。

マッサージにも行かない、整体にも行かない…そのくせ（おかげさまで）コリや痛みとは無縁な熊倉が、普段自分の体のケアのためにやっている、いつでもできる簡単な方法です。

基本となる3つの体操をマスターすることで、いつでも自分で自分を、ふわふわとろとろにできるようになっていただこうと思います。

実は、この体操を今後多くの方に知っていただくために紹介ビデオを作ろうと思っています。そこで、今回の講座風景をビデオ撮影し、その中で使用しようと思っています。

そのため、ちょっとでも映るのはNGという方は、残念ですが、ご遠慮ください。

「私は大丈夫よ」というあなたには、このメソッドを無料でお教えしますので、ぜひお申し込み下さい。

【日時】2 / 13 (水) 10:30 ~ 12:00

【場所】小手指セミナールームを予定していますが、申し込み多数の場合は小手指周辺で変更あり

【講師】熊倉 達之

### 美味しいインドカレーを食べながらアーユルヴェーダを学ぼう

今回で、回目を迎える、東所沢のインド料理レストラン「カシミール」とスクアのコラボ企画です。おいしい本場のインドカレー&ナン(インドのパン)さらにチャイ(インドのミルクティー)を味わっていただきながら、楽しくて生活に役立つインドの知恵の結晶であるアーユルヴェーダのお話をしていきます。毎月1回、テーマをかえて行っていますので、ぜひ来て下さいね。

【料金】1500円(25名定員です。)

【日時】1月21日(月)「アーユルヴェーダってなあに？」15:00~16:30

2月25日(月)「アーユルヴェーダで冷えを改善しよう！」15:00~16:30

【講師】熊倉 利子

【会場】インド料理カシミール( JR東所沢駅徒歩5分・ガスト向)

## アーユルヴェーダアドバイザー養成講座 ～ 体質理論 ～

アーユルヴェーダとはどのようなものなのか、そしてアーユルヴェーダの基本的な考え方であるヴァータ・ピッタ・カパというドーシャ理論について学びます。さらに、ハーブスパイス理論、食事療法、ケア理論を受講後、試験に合格されるとアーユルヴェーダアドバイザー資格を取得いただけます。

【日時】3月15日(土) 10:30～15:30

【料金】15,750円 (軽食を含む)

【講師】熊倉利子 【会場】中野セミナールーム (東京JR中野駅前)

## あなたの手が癒しの手に・・・レイキ習得セミナー(レベル1)

レイキとは、宇宙に存在する生命エネルギー『氣』のことです。レイキは宇宙に満ち溢れていて、私たちの体の中にも周りにもレイキが流れています。このレイキの流れを積極的に活用することで、体も心も調和の取れた本来の状態に導いていく方法を学びます。気功のように難しい修行も、誰でも簡単にレイキを活用することができるようになるセミナーです。大切なご家族、お友達、ペット・・・さらには自分自身まで、癒せるようになってみたくありませんか？(どの日程も同内容ですので、お好きな日程をお選びください。)

【日時】2/27(水) 3/19(水) 4/19(土) 13:30～16:30

【料金】21,000円 (ホリスティックヒーリングスクール認定修了証発行代を含む)

【講師】熊倉利子 【会場】中野セミナールーム (東京JR中野駅前)

小手指では、随時お受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

**体験会も同時開催！** (小手指では、体験会も随時お受けできますので、お問い合わせください。)

さらに、上記日程の10:30～12:00にレイキ体験会が開催されます。

まずは、レイキを体験してみたい方、レイキのことを詳しく知りたいという方はこちらにぜひご参加下さい  
参加費は3150円です。(午後の習得講座にご参加の方は、参加費が無料となります。)

## ゆるゆる整体(骨盤・股関節調整) ～リラクゼーションセラピー協会修了証発行～

家族や友人を楽しんであげたいあなた！いずれはプロになれたらいいな・・・というあなた！今までにない気持ちいい調整法を、少人数で学べます。全くの初心者の方でも身につけられる簡単な・・・それでいて、プロ方もレベルUPに学ばれている効果的な手法を、楽しく学んでいただけます。熊倉達之が責任を持ってお教えいたします。先着6名のため、お早めにお申し込み下さいね。

【日時】2月7日(土) 13:30～16:30

【料金】15,750円(資格証込み)

【講師】熊倉 達之 【会場】中野セミナールーム (東京JR中野駅前)

いずれの講座も、お電話(04-2924-1129)、E-mail(hhs@heal-ing.com)、

FAX(04-2928-1949)のいずれかでお申し込み下さい。

ホリスティックヒーリングスクール