

# やわら会 会員規約

マインドフルネス瞑想、自律体操、気功練習会、整体のご利用を頂くには、「やわら会」にご入会が必要です。

## 1.入会金(登録料)

500円 ※消費税は非課税です。以下、金額は全て同様です。

## 2.入会資格

本規約及び個人情報保護・機密保持契約書の内容をご理解頂き、同意していただける方。

6歳以上(未成年の方は保護者の同意が必要です)の方。

反社会的勢力に属する方、その関係者、会の秩序を乱す恐れのある方のご入会はお断りしています。

通院中・治療中・療養中の方で、医師の許可が無い場合は、ご入会をお断りすることがございます。

## 3.入会方法

### ①仮申込(ホームページ)※必須ではありません。

入会申込書のフォームに必要事項をご入力の上、送信してください。

### ②本申込み(書類)

入会申込書に必要事項をご記入の上、提出して下さい。

(ホームページからPDFファイルをダウンロード頂けます)

ご入会が決まり次第ご連絡を致します。その後入会金の払込が確認され次第、会員のご登録をさせていただきます。

登録手続き完了後、会員証を発行致します。

## 4.お支払方法

現金のみのお取り扱いとなっています。スタッフに入会金と入会月の月会費をお支払い下さい。

## 5.個人情報等の機密情報の取り扱いについて

別紙、個人情報保護・機密保持契約を締結し、厳重に管理致します。

※ご了解いただいた方のみ、「アンケート」「ご利用者様の声」等をホームページ・パンフレット等に掲載させて頂く場合がございます。

## 6.ニックネーム制度

やわら会では、個人情報の保護および会員様同士の親密化のためニックネームで呼び合っています。

もちろん、本名でも結構です。

是非、呼んで欲しい、セルフイメージが上がる、貴方らしいニックネームを付けて下さい。

※既に使われている場合がございます。3つほどお考え頂く事をお薦め致します。

## 7.月会費

マインドフルネス瞑想 3ヶ月半(8回) 16,000円

自律体操 1ヶ月 (2回) 2,000円

気功練習会1~2 1ヶ月 (2回) 3,000円

気功研究会1~2 1ヶ月 (2回) 4,000円

※月の途中でのご入会は、回数割りとなります。マインドフルネス瞑想は途中からの参加はできません。

## 8.マインドフルネス瞑想、自律体操、気功練習会の概略

### ①マインドフルネス瞑想(60分)

マインドフルネス瞑想は、「今現在起こっている物事に、注意を向ける能力を発達させる」ことを目指します。

私たちの心は常に忙しく揺れ動いています。

特に、気持ちが不安定な時には、思考の反芻と呼ばれる現象がよく起きます。

否定的な考えを繰り返してしまい、落ち込みが激しくなって戻れなくなってしまうたり、自分で過度の不安や心配を創りだしてしまい、怖くて行動ができなくなってしまうたり、直したいと思っている習慣を無意識・自動的に繰り返してしまったり・・・

マインドフルネス瞑想を実践することにより、無意識・自動化を自覚できるようになり、望まない思考や行動に気付く能力を向上させ、望む思考と行動に変えていきましょう。

### ②自律体操(45分)

簡単なリズム体操と自律訓練法、呼吸法、リラックス法で心と身体をゆるめ、脳内物質を活性化、自律神経のバランスを整えます。

気分が晴れない、だるい、やる気が出ない、元気がない、肩がこる、腰が重い、寝つきが悪い等々の、原因不明の慢性的な不調を和らげる為に考案された体操になります。

ご自身で立ち上がれ、歩行することができれば可能と考えています。

※車イスの方、お身体に障害をお持ちの方はご相談ください。

また、少人数制で行っていますので、その方に合わせた方法をお伝え致します。

※必ず不調が改善するという保証は致しかねます。

### ③気功練習1 初級コース(60分)

気功の経験がない、もしくは、まだ気を感じられない方。気感を育て、腕周天の達成を目指します。

### ④気功練習2 中級コース(60分)

小周天の達成を目指します。

### ⑤気功研究1 上級コース(60分)

大周天の達成を目指します。

### ⑥気功研究2 達人コース(60分)

更なる高みを目指します。

## 9.整体(施術、カウンセリング)

整体およびカウンセリングは、やわら会が運営する「自律神経専門整体院 やわら堂」が担当します。

整体およびカウンセリングは、完全予約制となっています。ご注意ください。

ご予約は、ホームページの予約フォームから受付を行っています。

施術(問診・検査含) 一枠 30分 3,000円

カウンセリング 一枠 30分 3,000円

※初回 二枠 60分 5,000円(やわら会 入会金含む)

(施術約30分、カウンセリング約30分)

整体をご利用の方で必要と判断される場合は、カウンセリングをお勧めすることがあります。

整体施術の2回目以降は、ご希望によりカウンセリングのみのご利用も可能です。

※必ず不調が改善するという保証は致しかねます。

## 10.その他

この規程は、予告なく改定されることがございます。

※重要な改定につきましては、会員の方には予め、直接、もしくはホームページ、メール等でお知らせ致します。

施行 2019年1月11日