

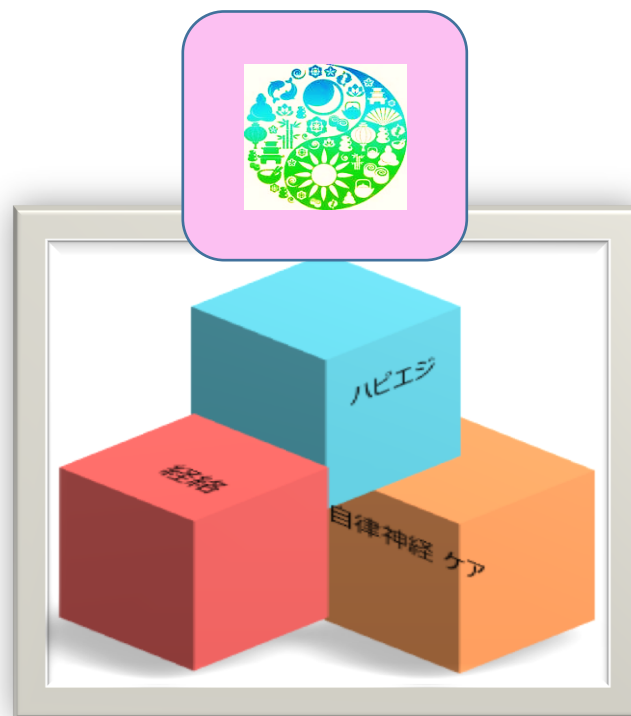
素適元気

ANCA 自律神経ケア®

講座概概要

マスター認定講師

2018 補足資料



自律神経バランス見える化カウンセリングシステム

自律神経ケア講座

あなたの『取り扱い説明書』をお持ちでしょうか？

＊（取り扱い説明書⇒取説と表記します）

色々な体調・気分を上手に調整・コントロール出来ると、
とても嬉しいですね。

不調が無い事が、調子が良い訳ではなく、調整能力が高ければ良いのです。

そう、元氣貯金しましょう！おまけに利子も良いといいですね。
願いを叶える基本は元氣です！

30年の「自律神経バランス見える化パーソナル指導」で多くの方がより元氣になりました。

こんな時ありませんか？

身体がとても元氣でも意欲の湧かない場合もあれば、
意欲はあっても、身体が気持ちのままにならないとか。

自身の身体でありながら、翻弄される場合もとても多いのです。
心もそうです。『取扱注意！』と張り紙したい時ありませんか？

⇒一番、大変なのはストレスなんですね。

心がどうしようもない時

身体がどうしようもない時

互いに影響されている経験はおありですか？

シェアしましょう。健康の基本は心と身体のバランスが取れている事
乱れていると、整えようとして、心身は色々な欲求をおこします。

そのコントロールが出来ないと、心身をこわしかねないです。

社会問題になる可能性は誰にでもあるかもしれません。

逆上という言葉をご存知ですか？

落ち着くの反対です。

人は誰でも激しい感情を、いつでも抑えられるわけではないかもしれません。
自律神経は常に恒常性を保とうとして、
つまりいつもの自分でいたいわけです。

さあ、いろいろ観ていきましょうね。

心と身体の健康と、処方箋は本当に個人で違うのです。

➡あなたにはあなたの処方箋が必要です

一番大切なのは、

心と身体のバランスがとれている事、
つまり、自律神経バランスが良い事なのです。

どんな状態が、バランスが取れているのでしょうか？

心も体もバランスよく元気！は、コツがあります。

あなたにとって、何が無理なのか？

何が、楽すぎるのか？

どう休めば本当に休息できるのか？

あなたらしい元気の源は何なのか？

➡

良い悪いだけの判断ですと、他人も自身も追い込むことになりがちです。

事の良し悪しも、もちろん重要ですが、どうしたら結果、よくなるのか、と
大きく構えながらお話しを進めていきましょう。

しかし、いつも平穏無事が良いわけでもなく、
時に感情に動かされることが双方の為になり、結果大きく良い事を迎えることも良くある事
です。

一時的な己の感情に振り回されず、物事を解明し、解決手段を一つひとつ、実行する。

たとえ、良い結果がすぐ出なくてもまたは、後戻りする事が有ってもまた始めればよいのです。

自律神経がひたすら、命ある限り平衡を保とうとするようにそして平衡を保ちながら、変化し続けるように。

あなたの取扱説明書、ご用意しませんか？

身体からのメッセージ、「きざし」をチェックすれば出来る、あなただけの、「自律神経バランス取説」ができる方法をご紹介します。

取説は時折、更新しましょう。エイジングがあるからです。

➡誰でも避けられないエイジング

生きているってとても素晴らしい。
どんな人生にしたいのか、出来るのか
あまり普段考えないかもしれませんが、時に立ちどまり
想いを巡らせてみるのも大切です。

限られた時間である事は、皆共通です。

10年後をどのようにしていきたいですか？

困った時には「あなたの取扱説明書」、読み直しましょう。

そして、取説は更新しましょうね。

あなたの取説作成・更新サポートします。

一般社団法人 ANCA 自律神経ケア®協会は

ハッピーエイジングご指導のエキスパートチームです。

心と身体が響き合い調和する

ハッピーエイジング習慣サポート・ご指導させていただきます

しなやかに 健やかに おだやかに ハッピーエイジング術お伝えします

一般社団法人 ANCA 自律神経ケア®協会

代表 小島 夕佳

しなやかに 健やかに おだやかに しあわせ引き寄せ
しあわせエイジング術ハピエジカウンセリング&コーチング

『自律神経バランス見える化カウンセリングシステム』

2018NEW バージョン

しあわせエイジング術ハピエジカウンセリング&コーチングは、
一般社団法人 ANCA 自律神経®協会 30 年の指導に基づく
「自律神経バランス見える化カウンセリングシステム」を活用します。

自律神経バランス見える化カウンセリングシステムは
「ストレスポイント&その具体策見える化」が出来るメソッドです。

ストレスポイント&その具体策見える化は、
大切な夢や目標を叶えていくハッピーエイジング習慣づくりが出来ます。

あなたらしく輝く、しなやかさ 健やかさ おだやかさ
を習慣化し、夢を叶えて、ハッピーに！
自己紹介・ANCA 紹介・小島夕佳、仲間の紹介

ANCA 自律神経ケア協会 自律神経ケア講座

【目的】 しあわせエイジング術体質の壁を超えるパーソナルケア & エクササイズをお伝え出来る認定講師養成と育成

スキルアップ維持、向上各種研修に参加できます

テキスト・ワークブック資料等案内



ANCA 自律神経ケア®(ハピエンジ™)資格認定講座は、ANCA 自律神経ケア®を職業として確立し、一般的に認知されるよう普及することを目指し

構築された資格認定制度のための講座です。

講座取得の流れは下記の図をご覧ください

ANCA 自律神経ケア®(ハピエンジ™)の称号を得るには

- ① 本協会及び、本協会認定講師が実施する認定講座を受講
 - ② 認定試験に合格
 - ③ 会員登録(プロとして仕事をするための資格)
- を行う必要があります。

ANCA 自律神経ケア®(ハピエンジ™)資格認定制度は、10種類の認定講座と、7つの認定資格で構成されています。(2017年8月現在)

講座のはじめにお伝えしましょう

* それらの認定を証明できるグッズを用意を致します

<2018年作成 料金に関しては変更の場合もあります>



ANCA 自律神経ケア® (ハピエジ™) レギュラー講座

体験

ANCA 自律神経ケア® (ハピエジ™) 体験セミナー

ANCA 自律神経ケア® (ハピエジ™) とはどのようなもの、概要をお伝えします。

テキスト: 素敵元気 ANCA 自律神経ケア概論、補足編 (2018 年 1 月)



テキスト解説: 共通メッセージ「あなたの取り説を持ちませんか？」
一般社団法人 ANCA 自律神経ケア® 協会の主旨、講座概要掲載。しあわせエイジング術は体質の壁を超えるパーソナルケア & エクササイズが有効。パーソナルケアポイントを簡単に見つけるハピエジアプリ、見つけたら楽しくトライ、継続して習慣サポート受けられる、積み気塾など、各認定講師コンテンツ、ナビゲーター、インストラクターなどお仕事に活かしてよかった経験、事例等をお話しします

目的: もっと詳しく学びたい気持ちになって頂けるとよいですね。

できること

ご自身でハピエジ™ 習慣を実施する基本スキルを学べます。

カリキュラム

- ・ ANCA 自律神経ケア® ってなに？
- ・ プチ不調、心のプチ疲れ、リセットできる、簡単セルフケア体験
- ・ 独自開発、健康習慣ハピエジ WEB アプリで、あなたの心と身体の自律神経バランスを知る

- ・ハピエジ™セルフケアケアを体験してみよう！
- ・独自開発、健康習慣ハピエジ WEB アプリで、あなたの心と身体の自律神経バランスを知る：ウサギカメチェックを実施
タイプを知る 新ハピエジカウンセリングシートに書き込んでみる
- ・ハピエジ™セルフケアケアを体験してみよう！

○ 受講資格

- 誰でも受講できます

○ 受講料

- 10,000 円(11,000 円)

○ 時間

- 3 時間

*** 講座の詳細進め方は合格後、講座開催研修(ZOOM)を実施します。**

*** 講座開催の方法詳細は別途資料**

ハピエジ™セルフケア体験セミナー、ハピエジ™お茶会・ランチ会がインストラクターと共に開催できます。

ハピエジ™を伝えるお仕事ができます。:ハピエジアプリを使ハピエジ習慣を身に付けるセルフケアを学びます

ハピエジ™セルフケア体験セミナー、お茶会、ランチ会の自主開催ができます。:講座は開催できません。ANCA 協会、インストラクター、マスター講師等と協力してセミナーを開催出来ます。

カリキュラム

- ・**自律神経バランスってなに?**:基本のアクセルとブレーキの話、自律神経機能低下により、起こりやすい事、整うと、健康度が上がる仕組み
- ・**心と身体どちらがお疲れ?**:通常、なかなか判りにくいことも、自律神経バランスチェック設問で一目瞭然
- ・**プチ不調・プチお疲れ観察と解消**:疲れはため込まない事が一番。疲れを抜き去る方法を GET!
- ・**ハピエジ™習慣 WEB アプリ基本活用**:使えるように、楽しめるように、教えられるように、なります。
- ・**あなたの自律神経バランスの解説**:経絡ケアポイントと誕生月の秘密
- ・**ハピエジ™メモリーは未来デザイン**:日々のありがとうの積み重ね、何時も明日から新たな人生
- ・**ハピエジ™習慣チェックで未来日記**:なりたい状態描き、書きましょう。イメージでしあわせ引き寄せましょう
- ・**ワンポイントケアの基礎(実技)**:少しのコツで全く変わる、ツボの秘密
- ・**お茶会、ハピエジ™セルフケアの体験セミナーの自主開催の仕方**:開催研修も合格後実施します

テキスト



。 受講料

- 50000 円(55000 円)

。 時間

- 5時間 2日間 5時間×2日間

。 試験、認定、入会

- 修了後は認定 & 会員登録(正会員)、一般社団法人 ANCA 自律神経ケア®協会の認定講師としての活動ができるようになります、様々なサポートが受けられるようになります。

※認定料 5,000 円(税込 5,400 円)、年会費 12,000 円(税込 12,960 円)が別途必要です。

- その他。詳細はお問い合わせください。

STEP

2

ANCA 自律神経ケア®（ハピエジ™）インストラクター

お仕事にも活用できます。ハピエジ™セルフケア講座を開催できます。

セルフケア講座を5回開催後、ハピエジ™塾も開催できます。

詳細はお尋ねください。

できること

ハピエジ®起業ができます。

現在のお仕事に活用できます。

ハピエジ™セルフケア講座、ハピエジ™塾の自主開催ができます。

カリキュラム

- ・自律神経バランスを整えるとは？：具体的で日常的なケア方法をご指導出来る基礎と仕組みを学びます
- ・気血水と自律神経 基礎理論：日常的なセルフ習慣サポートをご指導する基礎、ポイントを学びます
- ・歪みと自律神経 基礎理論：実技を通し基礎を学びます
- ・陰陽五行論と 基礎理論：生活習慣と自律神経の関係を学び、日常に活かせる基本の考え方を学びます
- ・五臓と自律神経バランス：自律神経ケアの基礎の大切さを学びます
- ・ハピエジ™WEB アプリ応用活用方法：実践できる習慣サポートをご指導出来る基礎を学びます
- ・ハピエジ™セルフケア講座自主開催の仕方：講座開催、お仕事に活かす際の注意点を学びます



。受講資格

- ANCA 自律神経ケア®(ハピエジ™)ナビゲーター資格を取得された方が受講できます。

。受講料

- 300,000 円(税込 330,000 円)～コース別 有り 詳細は説明会にて。

○



ハピエジ™ セルフケア講座

体験

ハピエジ™ セルフケア 体験セミナー

ハピエジ習慣の概要をお伝えします。

ハピエジ™ セルフケア

体験セミナー

できること

自律神経バランス・陰陽五行論を用い誕生月セラピーを体験します。心身共に更に快調になる、セルフケアポイントを発見します！ハピエジ習慣が自然に身につく、ハピエジアプリ体験で、何となく過ごしてしまいがちな日々をしあわせ引き寄せ出来る日々にするポイントを学びます

カリキュラム

- ・自律神経バランスチェックで自己観察
- ・なりたい状態になるハピエジ™アプリ習慣体験
- ・隠れたプチ不調をハッピーに切り替える陰陽五行論活用誕生月セラピー体験

受講料

3000 円(税込 3300 円)

時間

2 時間



実施詳細は体験会講師参加(ZOOM 可)、また動画視聴学習可能です

STEP 1

ハピエジ™ セルフケア

ハピエジ習慣の、ウサギカメチェックタイプ、
五臓タイプを学び、ハピエジ WEB アプリの基本を学びます

ハピエジ™ セルフケア

。ハピエジ™ セルフケアでできること

しあわせエイジング術体質の壁を超えるパーソナルケア&エクササイズを使い、自律神経バランス計測・ウサギ(交感神経優位タイプの張り切り屋さん)カメ(副交感優位タイプの慎重傾向)等のタイプ観察、五臓タイプ(ラッキーカラー肝(春生まれ):青、心(夏生まれ)赤、脾(季節の合間)黄、肺(秋生まれ):グレー、腎(冬生まれ):黒など、日常のちょっとした事で、自然治癒力、免疫力、自律神経バランスが上がる工夫を学びます

カリキュラム

- ・ハピエジアプリ、自律神経バランスチェックで心身の本音を自己観察
- ・なりたい状態になるハピエジ™アプリ習慣アプリ活用法、未来日記＆ハピエジメモリ
- ・プチ不調をハッピーに切り替える楽しくて仕方ない、陰陽五行論活用基礎編

受講料

10,000 円(税込 10,800 円)

時間

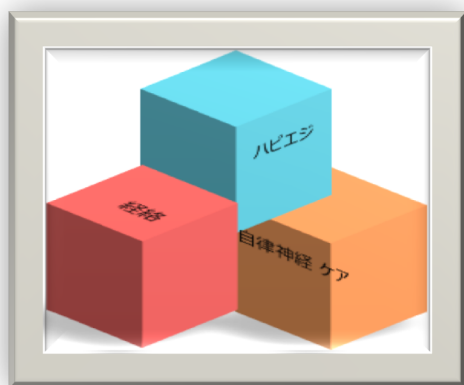
3 時間



実施詳細は体験会講師参加(ZOOM 可)、また動画視聴学習可能です

**ハピエジ™WEB アプリ導入・スキルアップ導入
についてはお問い合わせください。**

info@anca.ior.jp





ANCA 一般社団法人 ANCA 自律神経ケア®協会