

「腰痛には心理的社会因子が関係している」

ことが科学的にもわかってきました

しかし、ストレスにどう対処すればよいのか・・・

- ・環境を変えることはできない・・・
- ・自分を変えることはムツカシイ・・・
- ・薬はできれば使いたくない・・・



ひとつの方法が、ツールとしての “切り替えのスイッチ” を持つことです

【メルマガ会員様特典講座】

☆とにかくわかりやすい、理屈を理解しながら、着実に習得できる

“DOU めい想（個人セッション）” のご案内

ストレスは、腰痛に限らず、様々な病気の要因になることはご承知の通りです。情報過多、人間関係希薄化社会がすすむにつれ、ストレス対処法の習得が必須科目と言われる時代となりました。世界的に、科学的にも成果が認められている「マインドフルネス」と、主治医も驚く早さで末期のうつ病から寛解できた当研究所・所長 土屋真人の実践体験を融合して誕生したのが「DOU めい想&ハート脳ケア®」です。腰痛改善はもちろん、“楽しい人生”のお供として、このノウハウをぜひ、お役立てください。

■メンタル的な方法がうまくいかなかったというこんな方も喜んでいただけます！

- ・座禅にチャレンジしてみたが3分もできなかった40代男性
- ・マインドフルネスをやってみたが呼吸にもどすことが難くうまくいかなかった50代男性
- ・「物事のとらえ方を変える」方法にチャレンジ、かえってストレスが増えた40代女性
- ・とにかく実践あるのみと言われ、長時間の瞑想を続けていたが、よくわからなくなった20代男性

DOU（どう）の意味・・・

- “動”・・・「静」（内側）の中の“動”に気づく、とらえる・・・
 - “導”・・・自分の中の可能性、「本当の自分」へと“導”く・・・
 - “道”・・・人生の意味、自分だけの人生＝“道”がみえる・・・
- “深刻さ”全くなし、“内側”の探求はワクワクするものでした・・・



◆ “DOU めい想” 実践者の感想・・・

- ・ストレスで頭がいっぱいの時、ストレスを何とかするのではなく、“器”の方を広げる方法があった
- ・ただ、切り替えるだけなんです。切り替えるスイッチを使うだけなのがよくわかった
- ・変えようとしていたのでうまくいかなかったことがよくわかった。気づくだけ、戻るだけ・・・
- ・雑念は悪いものではなく、“本当の自分”との交信手段として使えるとは驚いた
- ・“自分って何？” ちょっとだけわかってきた感覚、安心感が感じられた

よろしければ、ぜひ・・・ 受講お待ちしております(^)o(^)

受講形式： いずれかをお選びください。

- (1) 対面：「DOUフィットネス総合研究所」愛知県犬山市大字栗栖 637-2 ※駐車場完備
- (2) Zoom によるオンライン

日時： 月曜日～土曜日、時間は 10:00～16:00 の時間帯の中で 1 時間 20 分です。

→ご希望の曜日、時間をお知らせください。受講ベースと合わせにて詳細を決めていきます。

- 回数は 8 回でお伝えしております。1 回の時間は 1 時間 20 分です。
- ペースは月 3 回もしくは 4 回をススメしております。ご希望があればお伝えください。
- その他の時間帯ご希望の場合はご相談ください。ご本人の熱意に応じて対応いたします。

費用： 今回ご案内メルマガ会員特典：8 回分 88,000 円 (税込) (※通常費用 105,600 円)

※申込期限は 2026. 3 月 30 日 (月) です。

※受講費は 2 回の分割お支払いも可能です。(44,000 円を 2 回) ご希望の際はお知らせください。

※今回募集は限定 3 名様です。定員になり次第締めきりますので、ご了承ください。

【お申込み】

1、下記の申込書と、同内容記入のメール送付、(または FAX 送付) してください。

※ FAX 送付の場合もメールでお知らせください。【申込期日：2026. 3 月 30 日 (月)】

2、DOU めい想・個人セッション料を下記口座にお振込ください。

【振込先：三菱UFJ銀行 犬山支店(普)0135961 (株)DOU(ディー・オー・ユー)】**【初回受講日7日前までに】**

3、申込書にてご希望いただいた日時をもとに個人セッション日の詳細を打ち合わせにて決定いたします。

お申込みは、

申込書内容のメール送付にて、

もしくは FAX 番号 (0568)62-8578 このまま送信 ↑↑↑

“DOU めい想・個人セッション” 申込書

お名前
住所 〒 TEL () -
① 希望される曜日、時間帯を 2 つ、3 つお知らせください。(詳細は打合せにて)
② その他伝達事項： ■費用の振込予定日： 月 日 ■受講費 2 分割お支払いの希望 無 ・ 有
(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖 637-2 FAX (0568) 62-8578 TEL (0568) 62-8558 メール： info@fgi-jp.jp