

心と体が喜ぶ癒しの講座

2/26

(日曜日)

13:30~15:00

幸せの心理学

「もらって嬉しい心の栄養」

～あなたの心を健康へ～

体を健康な状態に保つためには栄養が必要なように、心の安定を保つためにも大切な栄養があります。

TA(交流分析)という心理学に基づき、『その栄養とは何か、栄養の取り方や貯め方、心の栄養が少なくなるとどうなるのか』などを分かりやすくお話します。



講師 久積 晴美氏
元看護師の経験と、心理学TAの双方から分析

3/1

(水曜日)

10:30~12:00

アートセラピー

パステル画講座

～優しい色彩で心を開放～

地球に優しい素材バガスの紙皿に、気持ちで選んだ優しい色のパステルで描きます。

上手下手は関係なく、心の動かすままに描くだけ…

パステルが持つ風合いが、モヤモヤや抑圧された心を開放してくれます。心のこもったプレゼントにも最適です(メッセージを添えて…)



3/2

(木曜日)

10:30~12:00

サウンドセラピー

いやしの音色で遊ぼう

～講師による演奏会と癒し楽器体験会～

講師による癒しの楽器の演奏では、音を持つ周波数で、乱れや停滞している体内エネルギーを整えます。

また、さざなみドラム・コシチャム・ガムランボウル・グーダドラム・シンギングボウル・レインスティック・マラカスなど珍しい楽器も体験できます。

体験できる癒しの楽器



3/4

(土曜日)

10:30~12:00

自然治癒力を高める

自力整体

～自分の身体の声を聴き、整える～

手の届かないところも、輪っかタオルを使って無理なく気持ちよく自分で整体できます。

輪っかタオルが、まるで施術者の腕のような働きをしてくれます。



こんな刺激を↑

輪っかタオルで
ひとりで出来ちゃう

腕かに
腕を
ぐりーんと
気持ちよく
引っ張ってもらっているの