

心のセルフケア

心理的なストレスから解放されて、心の余裕を取り戻し、もっと自由に本来の自分の力を発揮できるよう「心のセルフケア」に取り組みましょう。

今この瞬間「心」にフォーカスを当てて、そこで起こるいろいろな現象を楽しみながら、理屈じゃなく体験することが中心のプログラムで、色々なアプローチを学びます。

毎月 第一土曜日

13:30~16:00

会場 「クリニック徳」

<http://www.clinic-toku.com>



◆ 心を調えるエクササイズ

呼吸法／マインドフルネス瞑想
クリスタルボウルの響きと共に

◆ プチ心理講座

心理的ストレス解消法
心と体のオモシロメカニズム
心の傷を癒すアプローチ
コミュニケーションを学ぶ
カウンセリングの応用 etc.

安心して、心の悩みをシェアしたり、普段は言えない想いを話したりしながら、本来の自分につながる体験をする、ゆったりとした土曜日の午後のひとときを。

《講師／スタッフ》

大高直樹 (一般社団法人家族と心の研究所 所長)

MAKIKO (クリスタルボウル奏者)

[ホームページはこちら](#)

日 程： 毎月第一土曜日 (2019年3月2日～)

場 所： クリニック徳オープンスペース

(名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11階)

参加費： 3,000円/回

【問合せ／申込み】

ココロホット・コンサルティング

メール： info@cocoro-hotto.com

電 話： 052-950-7066 担当：大高

<http://www.cocoro-hotto.com>



あなたはあなたのままでいい
ありのままのあなたでいい
あるがままにあればいい