

# アートセラピー連続講座

## ベーシックコース (全4回)

### Concept

アロマ、描画、造形、自由筆記、コラージュ、身体表現などの様々な表現を通して、自分の中にある知恵や、自分でも気がつかなかった可能性や方向性、抱えている問題に対する答えに光をあてていきます。

定期的に自分のための楽しくあたたかな時間を持ちませんか？4回のセッションの終わりには、新しく生まれ変わった自分との出会いが待っているはずです。



### 感覚を研ぎ澄ませる 【12/4】

アロマセラピーの香りも取り入れたワークで五感を刺激します。五感を磨いて、創造性を活性化させましょう。アロマのミニ知識もお伝えします。



### 身体からのメッセージを聴く 【12/18】

色や線を使ったワークを通して、身体のメッセージに耳を傾け、心と身体がリラックスする方法を体験します。この方法は日々のストレス解消にも役立ちます。



### 新年の新しい自分 【1/8】

これからの新しい1年の自分をイメージしながら、粘土を使ったワークをします。素晴らしい年を過ごすためのメッセージに耳を傾けてみましょう。



### 夢をかなえる宝箱づくり 【1/22】

これまでの3回で体験したことを生かした集大成の回です。自分の夢や願いに関する素材を使って自分だけの宝箱を作ります。準備段階から楽しいパワフルなワークです。

日程 : 2010/12/4、12/18、2011/1/8、1/22 【いずれも土曜日・全4回】

時間 : 14:00~17:00

料金 : 42,000円 (材料費込み)

(10月末までにお申込みの方:早割 37,800円)

定員 : 8名(4名以上で開講)

講師 : 畑聡美(臨床心理士・アロマセラピーアドバイザー)

お申込み・お問い合わせ : 株式会社ライフキャリアサポート

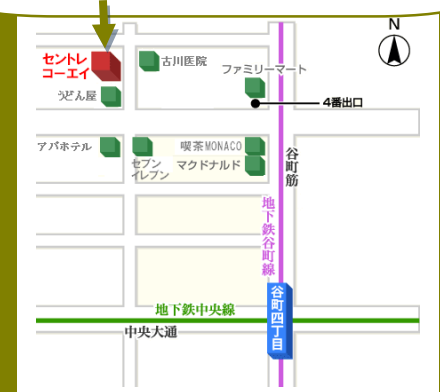
FAX 06-6946-6637、TEL 06-6946-6627、メール inquiry@life-c-s.com

お申込みはお申込書(裏面)にて、ご連絡くださいませ。

受講料の振込先をお知らせします。お振込みを持ってお申込みとさせていただきます。



会場:ライフキャリアサポート(10階)



(谷町線/中央線 谷町四丁目

4番出口から徒歩3分)