

ゲシュタルトワークショップ

心とからだの深呼吸

心とからだは裏表一体です。

自分の外側で起きている事柄等に、いつも一緒に反応しています。
心が緊張しているのに、からだがりラックスしていることはありません。

今、あなたに何が起きているですか？

「今、ここで」自分に何が起きているのか…

無意識で繰り返していることも、気づくことではじめて選択することができます。

普段の日常生活のスピードを少し緩めて、自分自身に意識を向けてみませんか？

心にもからだにも、深呼吸が必要かもしれません。

日時： 2012年6月23日(土) 13:30～16:30

場所： Dream Seed セミナールーム

(長野市鶴賀七瀬メルパルク向い側 長野東口ビル3階301号室)

参加費： 3,000 円(当日お支払いください)

定員： 10 人(最少開催人数3人) **初めての方大歓迎です。**

申込〆切： 6月15(金) (定員になり次第〆切)



ファシリテーター： 三井洋子 (株)Dream Seed 代表取締役

＊保健師 ＊精神保健福祉士

＊カウンセラー(ゲシュタルト療法・再決断療法)

1996年ゲシュタルト療法に出会い、ワークショップ等に参加して研鑽を重ね、2010年NP
O法人ゲシュタルトネットワークジャパンにてトレーニングコースを修了。

2008年より企業のメンタルヘルス研修等を実施する傍ら、セラピールーム「プレス」を
開設し、個人カウンセリングを行う

参加ご希望の方は、

- ① 氏名
- ② 住所
- ③ メールアドレス
- ④ 電話番号

を下記までご連絡ください。

**次回は8月26日(日)の予
定です。**

【お申込み・お問い合わせ】

(株)Dream Seed

Email: info@dream-seed.co.jp

FAX:026-213-7113

〒982-0052 須坂市大字塩川 329-11