

#1 『ストレスに気づき、対処する』～副交感神経を優位に保つ～

うつりハビリ期の ストレスマネジメント勉強会

全3回の連続
勉強会です



本勉強会は、うつりハビリ期の方が簡単なエクササイズをなるべく多く学べるように独自でプログラムしたものです。あなたもスマイルエクササイズと呼吸法、動作法、瞑想など副交感神経が優位になるエクササイズを体験してみましょう。

- #1 「ストレスに気づき、対処する」
～副交感神経を優位に保つ～
- #2 「自分と相手をケアする方法」
タッチングタッチ基礎講座
(タッチングタッチ基礎講座参加証明書がもらえます)
- #3 「ネガティブ感情を小さくするテクニック」
感情解放テクニック：EFT(Emotion Freedom Technique)

心の声に耳を傾け、ストレスと上手につき合っていきたいね

【日 時】 2014年3月21日(金) 13:00～16:30

【場 所】 里池公民館(第2講堂)
大阪府豊中市里池中町3-2-1-501 ルシオーレビル5階

【対 象】 うつりハビリ期の方、ストレス対処が必要だと感じている方
※通院されている方は医師の許可を得てからの参加をお願いします

【講 師】 金森 文雄 (NPOメンタルレスキュー協会認定
(CPS): クライシス・ピア・サポーター
(MR): メンタルレスキュー)

【定 員】 18名

【参加費】 500円(場所及び資料代として当日ご持参ください)

【申込み要項】

- メール: 件名「勉強会申込み(3月)」
名前、住所、連絡先を lifepower@live.jp まで送信
- 申込みフォーム: <http://goo.gl/5B5CN>

【主 催】 イキル応援プロジェクト Life Power



メールアドレスへ

申込みフォームへ



lifepower@live.jp
