

2017年度すてっぷ
若い世代支援事業助成金事業

健やかな生活を送るための講座
シリーズ第4回

頑張っている
女性のための

心も身体も元気になる ハッピーカラーセラピー講座

あなたの心が雨やくもりの時、色の力を借りて明るくHAPPYに



仕事、家事、育児、人間関係…
日々ストレスは気付かないうちに溜まっていきます。
心や体が不調を起こす前に、
上手にセルフケアをしていきましょう。



気持ちを落ち着かせたりリラックスしたりする方法として、だれもが手軽に日常生活に取り入れることができるのが「色彩心理」。日常におりふれた色を、意識して効果的に使うことで、心身ともに豊かで、ハッピーに過ごせるのです。
本講座は、色の一般的なイメージと使い方のヒント、生活に役立つ色の様々な効果や色彩で心を癒す方法、色のイメージを使って気持ちを切り替える方法を、ワークショップ形式で楽しくご紹介します。

講座内容

色のきほん
あなたが選んだ色は、本当のあなた自身?
色タイプ別コミュニケーション術
カラーブリーディング(呼吸法)でリラックス
あなたもカラーセラピスト?



講師 中谷美紀

一般社団法人
日本産業カウンセラー協会
認定カウンセラー



こころがすっと軽くなる、自分のことが好きになる、笑顔になれるカウンセリングと日々を明るく生きていくための講座やワークショップを提供。
プロフィールはQRコードから【ピースフルマインド】

2018年2月25日(日) 【会場】 とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
セミナー室 1AB (阪急豊中駅直結「エトレ豊中ビル」5階)

【時間】 13時30分～15時
【参加費】 500円(資料代・お茶菓子代込)
【対象】 女性
【定員】 10人
【講座申込締切】 2月22日

一時保育あり (2月15日までに要事前申し込み)
※1歳～小学3年生対象、お子様おひとりにつき540円



【申込方法】
「ほくせつママの木」
公式情報サイトTOPから
特設ページに進んで
お申し込みください →



<http://hokusetsu-mamanoki.jimdo.com/>
連絡先 cslcocoro@gmail.com