

大好評! 今日から使える!



お申込用  
QRコード

# メンタルケア学習会

～ 日常を楽に過ごすためのヒントを見つけよう! ～

家庭や職場で起こるいつもの〇〇。イライラしたり、不安になったり、そのあとはいつも自己嫌悪。「あ～、このパターンどうすればいいの!」「いったい自分に何が起きているというのよ!」友人に聞いてみたり、自分なりに知恵をふりしぼるものの、なかなかしっくりするものがでてこない。

～\*～

当メンタルケア学習会はそんな方のための集まりです。15年間の心身のセラピー経験をもつセラピストによるファシリテートの元、その!自分に起きている〇〇!についてのヒントをご一緒に探っていきます。毎回メインテーマを用意し、そこからの自由な展開を楽しんでいきます。回を重ねるごとに、自分自身をすこし離れたところから見る視点が身についていきます。

\*今回 カードリーディング あります。

4/18 (土) 14:00～16:00 (13:40開場)

サンプラザ生涯学習市民センター 和室2

京阪枚方市駅 東改札口右手奥 サンプラザ3号館 5F

[今回のテーマ]

「"そこにいる"ということは既にその準備ができている」

◇ 次回(6月)のテーマ: 「すべての出来事は 中立に起きている」

次々回(8月)のテーマ: 「～ 反応 ～ それは癒しのメッセージ♪」

◇ 講師: 辻野 忠 (セラピーエッセンスをまちづくりに生かすココロの専門家)

講座サポーター: 山本 里加 (MIRAC 美楽 主宰)

◇ 参加費: ¥2,000/人(お菓子付)

◇ 定員: 8名(先着)

◇ 一次切: 4/10(金)

お申込み・お問い合わせ

主催: ひらかたハートセラピー協会

📞 **072-845-5990**  
**chu@hiraheart.com**

<http://jpta-osaka.jimdo.com>

当日連絡: 090-9547-5179 (辻野)

