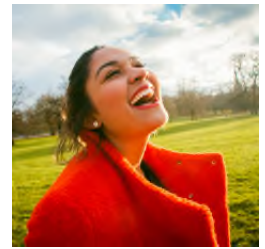




女性のためのライフスキル講座第6回  
**今年こそ表現力アップで自信もアップ!**  
～声と体で自己表現してみよう～



新しい年が始まりました。

2017年とはどんな年になるか期待する一方で世界政治や経済、暮らしの変化などに漠然とした不安を抱く人も多いのではないのでしょうか。環境が変わってもブレない自分でありたいものです。

必要な時に自信を持って意見を言ったり、喜怒哀楽を自然に表現できると心にゆとりが生まれます。

声と体で感情を伝える演習を通して心身をリラックスさせると、自由な表現を体験できます。意外な自分を発見できることでしょう。

本講座では、

- ①声を出し(発声・滑舌)、②朗読や体を使った表現をし、
- ③今年目指す自分像を具体的にイメージします。

セッションの最後に心と体をリラックスさせる呼吸でプチ瞑想を行います。

カウンセリング心理学と演劇技法をベースに自己表現力を高めることを目指します。女性であればどなたでもご参加いただけます。

**講師：溝淵由理**（臨床心理士・米国認定カウンセラー）

**日時：2017年2月18日（土）13:00-16:10**

**受講料：2,700円（申し込み〆切 2月11日）**

**場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）**

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ

グリーフサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

