



女性のためのライフスキル講座第8回
今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～



梅雨の季節がやってきました。
気分がなんとなくどんよりするこの時期。
無理なく体を動かして自分を表現してみませんか？

とかく人に頼まれると断れなかったり、気持ちを相手にうまく伝えられなかったり。
後で思い出してなんとなくモヤモヤすることありますよね。
必要な時に堂々と意見を言ったり、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。

今回は、声と体で気持ちを伝える演習を通して、
リラックスしながら自由に表現する方法を学びます。
きっと新しい自分を発見できますよ。



- 本講座では、
- ①声を出し(呼吸・発声)、
 - ②朗読や体を使った表現(ボディワーク)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。
初めての方でも大丈夫。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6月10日(土) 13:00-16:10
- 受講料：2,700円(資料代込) ■ 申し込み〆切 6月5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>

