

ゆったり



セルフケア

PM

毎週
火曜日

<メインセラピー>
週ごとに違います。カレンダーでチェック！
<マインドフルネス> 毎週実施

PM

月に1度の
土曜日

<アロマセラピー><アートヒーリング>
<マインドフルネス>
実施日:カレンダーをご確認ください

色を通して 自分に気づき
自分で自分をケアできる
なないろワーク
(カラーセラピー)

「いまここ」に集中し
頭とココロを徹底して休める
& マインドフルネス
(瞑想)

<このような時に>

- ・ストレスによる心身へのダメージ軽減
- ・ストレス等の刺激に対して感情的な反応を少なくしたい
- ・うつ病の再発予防
- ・感情を調整する力の向上
- ・プレッシャーに振り回されない
- ・自己コントロール力の向上
- ・自己への囚われの減少
- ・過度な落ち込み、不安、絶望、痛み、悲観etc.の感情をコントロールできるようになる

こんなこと
やります

(第1) アロマセラピー
(第2&4) カラーセラピー
(第3) アートヒーリング



色って 不思議。

自分でさえ気付いていない深〜い **ヒント** を
色はちゃんと知っていて
それが何かを いつもあなたに伝えてくれる。
色って 正直。 色はいつでもあなたの味方をしてくれる。

私は今、何色のテーマを迎えているのだろう？
そこからどんな深い自分と出会っていただけるだろう？

私の“ビタミンカラー”って
なんだろう ... ?

色は鏡。 色は扉。 色は鍵！

第1火曜日には
ストレス・脳・MFの関係を
お伝えしています



腹式呼吸〜MF〜更に停止の30分★

YOGAマットを敷いてフルフラットでもOKです！

ラク〜にどうぞ☆

