

「自分と出会うアート・セラピー」

12月、1月の会のご案内

(12/26、1/16)

ただただ無心になって
画用紙に向かう時間を持つてみると、
湧き起こる快活さ、心地よさを通して、
本当の意味で自分を大切する気持ちが
じわじわと身につみあがっていきます。
自分を頼りにできるようになる、そんなことに繋がります。
気が付いたらそうなっている、そんな感じでしょうか。
さて、どんな自分に出会えますか。期待してくださいね。



概要： 絵を利き手と逆の手で描きます。

これは「上手に描こう」とする意識に影響されない描き方です。

深呼吸をしてからだに意識を向け、

イメージや色など、ふっと浮かんだものを表現します。

日程： 12月の会 2015年 12月26日(土)

1月の会 2016年 1月16日(土)

時間： 19:00 ~ 21:30(予定)

会場： 仙台市市民活動サポートセンター 研修室 4

仙台市青葉区一番町 4-1-3 / 022-212-3011

<http://www.sapo-sen.jp>

会費： ¥3,000 (材料費込)

定員： 最大 8 名程度を目安に考えています。

申込・問合せ： アイ&アイ 心理療法講習会担当 ^{かんべ} 神戸 みほ子

e-mail: mihoko.kambe1004@gmail.com

T E L : 090-9966-3204

*留守番電話の場合は、お名前、ご連絡先をお知らせください。

※申込締切は、12月の会 12/21(月)、1月の会 1/11(月・祝)です。

*空きがあれば直前でも OK ですが、会場や材料の準備がございますので、
ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



*アートセラピーは月に1回、土曜日の夜に継続的に開催する予定です。