「自分と出会うアート・セラピー」

2 月、3 月の会 のご案内
（2/13、3/12）

ただただ無心になって
画用紙に向かう時間を持ってみると、
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。

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： 2 月の会 2016 年 2 月 13 日（土）
3 月の会 2016 年 3 月 12 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: アイ＆アイ 心理療法講習会担当 神戸（かんべ） みほ子
e-mail: mihoko.kambe1004@gmail.com
ＴＥＬ：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、2 月の会 2/8（月）、 3 月の会 3/7（月）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・