

「自分と出会うアート・セラピー」

11月、12月の会のご案内
(11/14、12/26)

ただただ無心になって
画用紙に向かう時間を持つと、
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： 10月の会 2015年11月14日(土)
11月の会 2015年12月26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、11月の会 11/9(月)、12月の会 12/21(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。