

## 「自分と出会うアート・セラピー」

### 9月、10月の会のご案内 (9/5、10/17)

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：** 9月の会 2015年 9月 5日(土)  
10月の会 2015年 10月 17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 <sup>かんべ</sup>神戸 みほ子

e-mail: [mihoko.kambe1004@gmail.com](mailto: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、9月の会 8/31 (月)、10月の会 10/12 (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。