

♡気になる感じと付き合う

モヤモヤがちょっとスッキリ♡

「フォーカシング体験」のお誘い

いま、あなたのからだの内側の感じはどんなでしょう。

「ちょっと重たい・・・」「胸がスースー?」「う～ん、わかんない」「何となくワクワク」「・・・」
はっきり言葉にならない感じを探っていくのが『フォーカシング』です。

フォーカスして探し当てたときは「すっきりした」「あったかい」「しみじみ・・・」
かもしれませんよ。

今回お誘いするのは、<からだの感じを感じる>
<こころのゴタゴタの整理整頓> への小さな旅です。
この探る旅に出て十年の「フォーカシングの会」のメンバーと一緒に
ゆっくりと「フォーカシング体験」してみませんか。

- 内 容
- ・フォーカシングについて
 - ・からだの感じ
 - ・フォーカシングのデモ
 - ・「間」を取る方法

- * 進行役は「フォーカシングの会」のメンバー 安部智子、浪川千恵子、三國洋子です
- * 参加対象は、カウンセリングの基礎的な学習経験のある方とさせていただきます。
- * 当日、色鉛筆、色ペン、クレヨンのいずれかのセット、お持ちの方はご持参下さい。

★日 時：2012年2月5日（日） 13:00～16:00

★参加費：1500円（当日お支払いください）

★申込み：NPO法人朝日カウンセリング研究会事務局

TEL/FAX 03-6908-7825

（TELは、月曜日13時～17時）

URL:<http://aco-web.org>

★締め切り：1月30日（月）

★会 場：世田谷区立男女共同参画センター「らぷらす」
世田谷区北沢 2-8-18 北沢タウンホール 11 階 研修室
小田急線・井の頭線下北沢駅 徒歩4分



<主催> NPO法人朝日カウンセリング研究会「フォーカシングの会」

<共催> NPO法人ジョイントTM