心と身体の整え方プチセミナー

無料です！

ストレスを抱えて心も身体もなんだかモヤモヤ…、そんな方はいらっしゃいませんか？
ストレスや悩みは気持ちにも身体にも大きく影響します
今回は、そんな心と身体を両面から整えるアットホームなプチセミナー
★お菓子とお茶をご用意してお待ちしております★

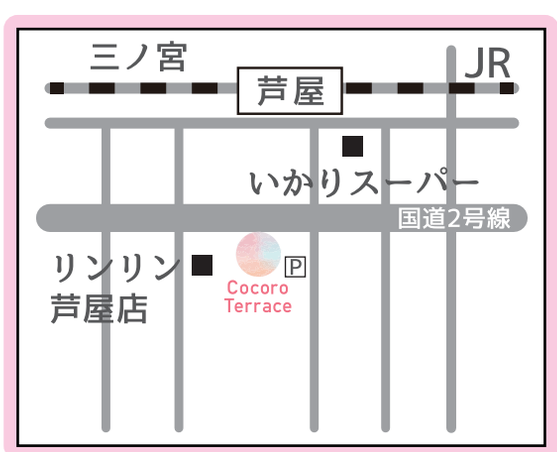
「身体」からアプローチ　　にしの健康院　院長　西野大輔（整体師・鍼灸師）
心の緊張と体の緊張は繋がっていると言っても過言ではありません
体の変調を整えることで心の持ち方も変化しやすくなります
ストレスを感じている方、まずは自分の身体のことを知ってみませんか！
体の仕組みとストレスに強い体作りを体験して健康的な生活を取り戻しましょう！！

「心」からアプローチ　　Cocoro Terrace　日下陽子（臨床心理士）
同じことを経験しても、悩んで落ち込んでしまう人もいれば、すぐに立ち直る人や、
嫌なことを糧（かて）にしてさらに成長する人もいます。その違いはどこにあるの？？
知っているようで知らない自分自身の心の「クセ」にそのヒントがあるかも!?
プチセミナーではその「クセ」を知るワークを行います。
心のクセ・身体のクセを通して自分を知ってみませんか？

★日時
2016年10月2日（日）
第一部　10：00−12：00
第二部　13：30−15：30
※どちらかご希望をお聞かせください

★場所
カウンセリングルーム Cocoro Terrace
芦屋市茶屋之町2−21 メイピース芦屋601

地図



★連絡先

西野健康院
0797-69-7225
info@nishinokenkouin.jp

カウンセリングルーム Cocoro Terrace
0797−75−1287
info@cocoro-terrace.com