『うつリハビリ期のストレスマネジメント勉強会 #1』
ストレスに気付き対処する ～副交感神経を優位に保つ～

うつ病など生きづらさに苦しむ若者を応援するイキル応援プロジェクトLife Powerは、２０１４年３月に、うつリハビリ期の当事者や、ストレスを抱えた人が「薬だけに頼らず、自分で自分をコントロールできる」ようにストレスマネジメントの連続講座の第一回勉強会を開催いたします。

今回＃１の勉強会は、うつリハビリ期の人が簡単なエクササイズをなるべく多く学べるように独自でプログラムしたものです。

――― 全３回の連続講座 ―――

＃１「ストレスに気付き、対処する」
～副交感神経を優位に保つ～

＃２「自分と相手をケアする方法」
タッピングタッチ基礎講座
（タッピングタッチ基礎講座受講証明証がもらえます）

＃３「ネガティブ感情を小さくするテクニック」
感情解放テクニック：EFT(Emotional Freedom Techinic)

☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜

あなたもスマイルエクササイズと呼吸法、動作法、瞑想など
副交感神経が優位になるエクササイズを体感してみませんか？

☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜☆.。.:*・゜

【日 時】 2014年3月21日（金） 13:00～16:30

【場 所】 蛍池公民館（第2講座室）
大阪府豊中市蛍池中町3-2-1-501 ルシオーレビル5 階

【対 象】 うつリハビリ期の方、ストレス対処が必要だと感じている方
※通院されている方は医師の許可を得てからの参加をお願いいたします

【講 師】 金森 文雄

【定 員】 18名

【参加費】 500円（場所及び資料代として当日ご持参ください）

【申込み要領】
・申込みフォーム：http://goo.gl/ISBSCN
・Facebookイベントページ：http://goo.gl/GOTrzd
・メール：件名「勉強会申込み(3月)」、名前、住所、連絡先を lifepower@live.jp まで

【主 催】 イキル応援プロジェクトLife Power

■ チラシはこちらです https://db.tt/VTig3kFH

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com