

タッチ NEW SEMINAR

レジリエンス(ストレスを跳ね返す力) POWER UP! 実践セミナー

～ストレスに強く生きるために～

レジリエンス(逆境力)を養うための実践編です。
毎回、心も体も気持ちよくなる体験を通して、心の回復力
「レジリエンスパワー」を高めるセミナーです!



- ◆ **会場** 合人社ウェンディひと・まちプラザ 他
(広島市まちづくり市民交流プラザ)
- ◆ **参加費** 10,000 円 (単発 3,000 円)
- ◆ **教材費** 500 円/1 回
- ◆ **託児** 7 か月～未就学児 (要電話相談)
定員6名 先着順 完全予約制
- ◆ **お問い合わせ** 090-9464-0560 (相原)



※お申込み※



◆開催日時

※ 天候や講師の都合等で、日程、講師など、変更することがあります。

第1回目	11/29 (金) 10:00~13:00	ストレスとレジリエンスの関係 ストレスマネジメントとストレスケア実践
第2回目	12/20 (金) 10:00~12:00	無条件の肯定的スロークで心の強化 スロークトレーニング
第3回目	1/24 (金) 10:00~12:00	人を元気づけるエンパワーメントのUP 心も体も温めるチャイでお茶会
第4回目	2/21 (金) 10:00~12:00	脳のパフォーマンスを上げるために 不要な情報を Delete・瞑想で脳のメンテナンス



主催: NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

TEL 070-1876-5349

FAX 082-245-2315 (県民文化センター)

Email: npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

2019.11.1