

【このワークショップで学べること】

仕事や家事などで忙しい毎日を送るあなたにとって、
あなたが、あなた自身を癒す時間になれば幸いです。
このワークショップでは、自分の内側に起きていることに
耳を傾けていく方法を学んでいきます。

外側に向けた意識から



内側にむいた意識へ



思考に気づく。

体の感覚に気づく。

静寂の中にある、動きをみて、感じて下さい。

美しい風景を眺めるようにぼんやりと。

それが自分と対話することになり、

自分を愛でるステップの第一歩につながります。

自分へのやさしさを向ける方法の一つとしてお持ち帰りください。

- ◇ 開催日：2019年11月23日（土）勤労感謝の日
- ◇ 時間：13：00～17：30（開場12:30～）
- ◇ 会場：利府町 シューリーヨーガ利府スタジオ <http://www.shriyoga.jp/>
赤毛のアンの家（レンタルスタジオ）※石窯パン工房「ばーすでい」様向かい「デイリーヤマザキ様」隣り 駐車場完備
シューリーヨーガ様への直接のお問い合わせはご遠慮ください
- ◇ 場所：宮城県利府町菅谷台 2-28-3
- ◇ 参加費：8,000円、ペア割 7,000円（2名様以上の場合）※当日のお支払いとなります。お釣りの無いようご協力下さい。
- ◇ 申込み：HP または LINE から
- ◇ 定員：18名（先着順となります。お申込みはお早めに）
- ◇ 特典：ジョージさんのライアー体験会（ライアーを体に触れたり乗せたりして奏でることで、更に癒しの効果がアップします）
- ◇ その他：当日はヨガマット、お飲み物、お菓子をご用意しています。女性の方は着替えの部屋もご用意。
※手ぶらでご参加下さい。
- ◇ 注意事項：
 - ① 全てのワークは非常に眠くなります。お昼はお腹いっぱいしないで控えめに。
 - ② 動きやすく、暖かい服装をオススメします。（フェルデンのワークでは、一時的に体温が下がることがあります。）
 - ③ スタジオ前の駐車場が満車になりましたら他の場所をご案内させていただきます。
ご協力お願い致します。
 - ④ 連絡先の電話番号は申込みいただいた方に個別にお知らせ致します。

お問い合わせ／申し込み先

・HP から：<http://unlearn.work/contact-2/>



・LINE から：ID @992ac2ht



開催にあたって

今回の3つのワークは私自身が、理屈はさておきカラダが緩んでしかもおもしろい、これを多くの人たちに体験して欲しいという気持ちから始まりました。
美味しいものを食べたなら、それを紹介したいではありませんか。
ワークではすぐに感じられるもの、後からじわじわ感じるものなど個人差があります。
私たちは、直ぐに結果を求めがちですが、瞬時に起きては見逃している自分の中の
静なるプロセスをゆったりと楽しんでいただければ嬉しいです。
どんな変化があるのか同じ空間で一緒に体験しましょう。
ぜひ、いつも頑張っている自分にこの時間をプレゼントしてあげて下さい。
尚、参加者の皆さんとなるべく交流出来る場としたいため定員を18名までに
限定しました。
ご参加希望の方はなるべくお早めにお申し込み下さい。
お会いできることを楽しみにしております。

主催者 心理セラピスト 加藤 直美

公式サイト：<http://unlearn.work/>