

平成 30 年度 秋期ベーシックコース 1・2

アクティブコース プログラム

	月	日	曜日	プログラム	備考	個人セッション			
ベーシックコース 1・2	10	13	土	「マインドフルネスって何？」エクササイズをとおしてマインドフルネスを体験します。		個人セッションを受けながらコースに参加されると効果的です。参加者優遇制度があります。			
		14	日						
	11	10	土	「こころと身体がやすらぐって？」こころの緊張をゆるめることからはじめてみよう。					
		11	日						
	12	8	土	「頭の理解と身体の声って？」大切なからだの声を聴くレッスン					
		9	日						
	1	12	土	「共感しあうコミュニケーション」お互いの存在に気づき、尊重し合う関係へ					
		13	日						
	2	9	土	「感覚ブロックに気付く」ネガティブな感覚を恐れないで・・・一緒に体験してみよう					
		10	日						
	3	2	土	「今の私のままでいい」自分の感覚をあるがままに肯定する					
		3	日						
		月	日	曜日			プログラム	備考	個人セッション
	アクティブコース 2	10	27	土			開講式		個人セッションを受けながらコースに参加されると効果的です。参加者優遇制度があります。
28			日	ストレスと心のスペースについて ネガティブな感覚を大切に					
11		24	土	「こころの自由」いのちへの呼応/働きかけ					
		25	日						
12		1	土	「怒り」のメッセージとは あきらめからの脱却 自己の目覚め					
		2	日						
1		26	土	真逆の関係で気づく/破壊と再生 依存と自立 葛藤と肯定について 肚の感覚					
		27	日						
2		23	土	世阿弥の稽古哲学とセラピー 能におけるワキとフィールドクリエイターの関係性					
		24	日						
3		9	土	アクティブコース 2 の修了式 ワークが現実に活かされて一 体験発表会 存在への祝福					
		10	日						

