

カウンセリングルーム

hmm ふうむ

オープン
記念

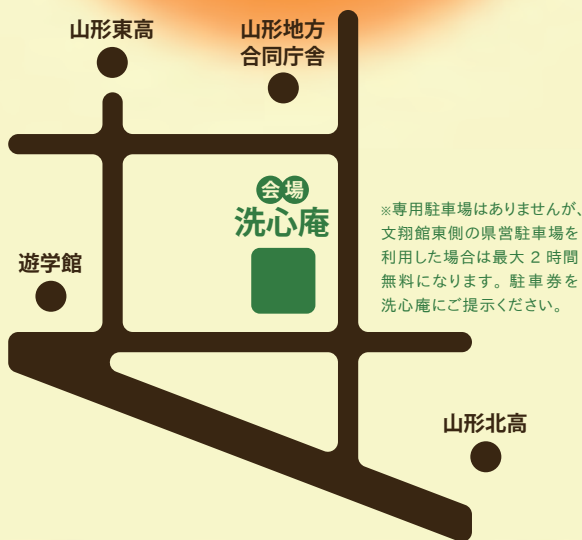
2017
1/29(日)

14:00-16:00 (受付 13:30~)

会場 ▶ **洗心庵** 山形市緑町1丁目4番28号
TEL:023-664-2800

参加条件 ▶ 医療・福祉・介護・教育分野の方
※ 動ける服装(軽装)でご参加ください。

参加費 ▶ 1,500円(当日受付でお支払ください)



対人援助職のための 心と身体の バランスアップセミナー

身体の調子が整えば、心の調子が良くなる。心の調子が整えば、仕事の調子も良くなる。仕事の調子が整えば、生活のゆとりを楽しめる。忙しい現代社会は、思考や知力の部分に比重が大きく、身体とのバランスが崩れ気味です。このセミナーを通して、心と身体のしくみ、バランスの取り方を学び、日々の生活やお仕事に活かしてみませんか？

Program

1. 大事な局面を乗り切る!勝負感覚を養おう。

スポーツの試合において、最終的に勝敗はどちらかに決定します。一流と言われる選手は、勝負のポイント、己の役割を理解し行動ができる人でもあります。スポーツに限らず、どのような局面でも自身がキーマンとなり活躍する場は訪れます。そんな場面において、大局を乗り切るためのポイントをお伝えします。

2. 心身一体!体をほぐす体操

運動の基本となる『曲げる』『伸ばす』『回す』の動作を中心に、体操を行います。呼吸を整え、無理なく素直に体を動かし、その心地良さを体験しましょう。

Profile



hmm (ふうむ) 代表 **松本 直美**

石川県出身、シドニー五輪ソフトボール競技銀メダリスト、スポーツアドバイザー、認定心理士(社団法人日本心理学会)「認定心理士」資格とオリンピックでの経験を活かし、2010年にDo Wondersを設立し山形県を拠点に活動。このたび、山形の女性による女性のためのカウンセリングルーム「hmm(ふうむ)」をオープン。

お問合せ・参加申込

カウンセリングルーム hmm ふうむ
《 FAXのみ 》

FAX : 023-665-4656

住所:山形市十日町2丁目46
URL:<http://www.hmm-ygt.com/>

定員 **30**人 (定員になり次第締め切り)

お申し込み用紙は裏面へ

※ホームページからもダウンロードできます

