

すべての答えは自分の中にあります

★ JPTA 市民講座

新しい時代の

ほんわか！
少人数講座



新しい生き方 セミナー

～ カラダやココロを通じて自分と対話する方法 ～

度重なる異常気象、右上りの経済成長の限界、原発処理、被災地復興、様々な心の問題 など、今までの経験や世の中共通の価値観では解決できない様々なテーマに日々私たちは直面しています。なかなか一つの『共通の答え(なるもの)』が見つからない・決まらない中で、その反面それを見る一人一人の心の中に『それぞれの(異なる)考え方・意見』が生まれてきているようにも感じます。

自分の人生の当事者である『自分自身』にしか感じられないこと、『実際に体験したもの』でないとわからないことなど、『一人一人が『それぞれの人生』で『それぞれの異なった体験』をしている』ということに、これからどんどん世間の注目の光が集まっていくのではないのでしょうか？

当セミナーでは、『カラダ』や『ココロ』との対話を通じて、自分の中にある『理屈を超えたほんとうの答え』を探っていきます。自分との対話から人生を創造していく『新しい生き方』を体験してみましょう。

10/26 (土) 14:00～16:00 (13:40開場)

サンプラザ生涯学習市民センター 第2集会室

定員: 先着8名様

京阪枚方市駅 東改札口右手奥 サンプラザ3号館 5F

- ◇ 講師: 辻野 忠 (ココロとカラダのセラピスト、NPO 法人 日本パーソナルセラピー協会 理事)
- ◇ 参加費: ¥2,000/人 (お友達と一緒にお越しの場合、それぞれお一人¥500 割引となります)
- ◇ 内容: <カラダ> ① 呼吸法・セルフタッチ～ 色々な関節の可動範囲を感じてみる
② 段階的リラクゼーション (言葉の誘導により頭の中から足先までリラックス)
<ココロ> ① 今、気になること (思考 & 心の中を感じてみる) *持ち帰りシート使用
② 今切り替えられることの切り替え & 古い感情の解放ワーク
③ 「ほんとうの自分」が求めているもの *当日は守秘義務を徹底します

お申込み・お問い合わせ

NPO法人 日本パーソナルセラピー協会
(大阪支部)

📞 072-845-5990
osaka@jp-therapy.com



<http://jpta-osaka.jimdo.com>

当日連絡: 090-9547-5179 (辻野)