

10月 心理学講座のご案内

講師 心理カウンセラー 今井純子先生



パーソナルカラー診断付き！

「あなたに似合うカラーコーディネート」

パーソナルカラー診断をして、あなたに合った色を発見していきます。またその色や配色を使ったコーディネート術も紹介していきます。

「体調が不調だな？と気付いたら 自律神経を整えて健康美人になりましょう Part1」

みなさん、体は健康ですか？何だか体が不調だ、夜もあまり眠れないなど、実はストレスが大きく関係しています。ストレスと自律神経の関係、自律神経のバランスをとるやり方をお話しします。

10月 15日（土） 時間 14時～15時 ★無料個人カウンセリング 15時～2名様まで★

パーソナルカラー診断付き！「あなたに似合うカラーコーディネート」

人それぞれ、似合う色があります。また好きな色もあります。パーソナルカラー診断をして自分に似合う色合いや組み合わせ方を知っていきましょう。色を味方につけて最大限に自分を引き出していきます。またそれぞれの色に合わせたコーディネート術もお話しします。

10月 27日（木） 時間 14時～15時 ★無料個人カウンセリング 15時～2名様まで★

「体調が不調だな？と気付いたら 自律神経を整えて健康美人になりましょう Part1」

みなさん、体は健康ですか？それとも基本的には元気だけれど、何か肩こりがあるとか、腰痛が最近ひどいとか、すぐに頭痛がする、夜がなかなか眠れなくなったとか・・・ありませんか？実はストレスが大きく関係しています。ストレスと症状の関係、心と体の関係についてお話しします。そしてストレスにより自律神経の緊張をとる、バランスをとるやり方を説明します。自律神経を整えて、健康になりましょう。自律神経のバランスが整うと体調も良くなり健康美人になれますよ！過去に人気のあったセミナーで、初めての方限定になります。

どちらのセミナーも筆記具をご用意ください。（上記の講座を無料で実施いたします。定員は10名です。お早めに受付までお申し出ください。）

11月開催予定 NHKで話題になった！

第1回目 11月19日（土）マインドフルネス ストレスを減らす

第2回目 11月24日(木) マインドフルネス クヨクヨを手放す

マインドフルネス(気づき)を基礎に置いた心理療法で、認知療法の1つです。うつ病の再発やうつ症状を防ぐことができます。