

～こころをベストバランスに～

バッチフラワーメンタルケア講座



英国の医師によって開発され、世界でも広くつかわれているシンプルで安全なバッチフラワーをご紹介します。英国では、空港や一般的なドラッグストアでも取り扱いされています。

実際に、ご自分のこころに対応したケアボトルを作成してお持ち帰り頂けます。

とき 2012年 2月 15日 (水) 19時～20時45分

「こころバランスセルフケア」～バッチフラワーでネガティブマインドチェック～

イライラ、こわい、しょんぼり、しくしく、ぼんやり、つかれた、ショック…

自分を困らせるネガティブ感情は何？

分かっている、なかなかネガティブ感情を手放すのは、難しいものですが、バッチフラワーの力を借りて、バランスを取り戻しましょう。

こころの状態をチェックするワークと、状態に対応するバッチフラワーレメディを選びます。

例えばこんなときに…

- ・同じことを繰り返し考えて、眠れない→ホワイトチェストナットのレメディ
- ・気持ちがあせってイライラする→インパチェンスのレメディ
- ・ショックなことがあった→スターオブベツレハムのレメディ
- ・試験や面接、プレゼンテーション前の緊張→レスキューレメディ

ところ 仙台市市民活動サポートセンター 研修室1

地下鉄広瀬通駅 西5出口そば

参加費 2,000円 (材料、資料代として)

申込み ご参加者名、メールアドレス、当日のお電話番号を naturallife.com@gmail.com へ送信下さるか、ブログのメッセージフォームからお送りください。

折り返し当日の連絡先やご案内のメールをお送りしますので、上記アドレスが受信できますよう設定お願いいたします。

ご案内 バッチ財団登録プラクティショナー 三塚寛子 仁乃森有香

主催 ナチュラルライフ・コミュニティ

ブログ：「ナチュラルライフ 仙台」<http://natulifecom.blog103.fc2.com/>

TEL：070-6615-1864 (留守時メッセージ願います)