

〈心と体がつながる 自己表現ワークショップ〉

このワークショップは、大切な人との、優しく温かな笑顔の暮らしづくりと、夫婦・男女・親子の、愛にあふれた関係作りをサポートすることを目的としています。
 忙しさにまぎれて、隠されてしまいがちな本当の気持ちを素直に感じ、伝え、つながりあう温かさを体験し、その温かさを幸せな人間関係に取り入れることを願う皆さんとの出会いを、私たちは楽しみにしていますこのワークショップは音楽の力も借りながら、感じるままに体を動かし、自己表現する場を参加者と共につくっていきます。
 参加者自ら動き表現を楽しむ時間を共に創っていきましょう。

【開催日】

5月11日(木) 10:00~13:00
 6月9日(金) 10:00~13:00
 7月9日(日) 10:00~13:00

【ナビゲーター】



抱っこ法インストラクター 下和田 実



ヘヴンソウルカレッジ校長 兵藤 依子



ピアニスト 相沢 裕美



コミュニティケアハウス「いのちのふるさと」リーダー 小野 恵理

【内容】

★体と心と仲良くなるレッスン
 ★大好きを伝え合う音楽と朗読と自己表現のワーク
 体の感覚に意識を向け、体の声に耳を傾け体と心と仲良くなるワークを通して、自分の内なる声を聴きながら音楽に合わせて自分の中から沸き起こる表現や感情に身をゆだね、自分自身とつながり、子どもとのつながり、大切な人とのつながりをゆっくり取り戻していきます。

男性性・女性性という観点から見た時、体は、男性や、母親の存在をあらわし、こころは、女性や、子供たちの存在を表しています。体(男性・母親)と心(女性・子供たち)の、優しいつながりを取り戻す時間になることでしょうか。

この《心とからだ繋がる自己表現ワークショップ》を通して「恋愛」「夫婦」「親子」それぞれの関係が今よりもっと楽しく、仲良くなれる毎日をみなさんにプレゼントできると私たちは考えています。みなさんのご参加を心よりお待ちしております♡

《前回4月の表現ワークご感想》

心に感じた事を表現する時に軽い気持ちでやったはずなのに、体で表現したとたん「ぶわぁー」と涙が出てきました。今までこんなにも言いたいことを我慢してきたのかと気づきました。

控えめに表現するより体を使って表現した方がとても嬉しい気持ちになることが出来ました。もっと気持ちを解放したい!と思いました。

【参加費】

《事前お申し込み》 各回 4,000円
 《当日お申し込み》 各回 4,500円

※親子参加の場合、お子さまは無料です。
 ※参加費の一部は『いのちのふるさと』活動資金になります。募金や物資の寄付も歓迎です。

【定員】 15名 (先着順)

【場所】

仙台市市内会場

(お申し込み頂いた方に決まり次第お知らせします)

【持ち物】

水分補給、ハンカチ、ティッシュ
 筆記用具、着替え(動きやすい服装)など

*開催後のシェア会にご参加希望の方は
 お昼持参でお越しください(お茶つき☆彡)

【お申し込み先】

メール z.erry112@gmail.com
 電話 090-6253-2601 (おのえり)

・件名 『O/O 満月の会WS申し込み』
 ・お名前、携帯、mailをお知らせください。

