

## ★あなたらしさを取り戻す★

## こころとからだのセルフケア

身体の声に耳を傾けるゆとりもない日々の、ちょっと風穴をあけて、深呼吸。

アロマの香りに包まれた安心・安全な空間とゆったりとしたストレッチが

いつもがんばっているあなたの身体と心をほぐします。

無理をしないかんじ、落ち着いたかんじ、身体がこちよいかんじ、気持ちがゆったりとするかんじ、いろいろ感じて“いいかんじ”になりましょう。

日時：2012年4月13日(金) 14:00~16:00

会場：あすてっぷKOBÉ セミナー室1

対象：DVなどを体験した女性

定員：30名(先着順)

参加費：1回1,000円

当日会場でお支払いください

保育：1回お子さんひとりにつき300円

(1歳半~就学前)定員5名 4/5までに要予約

もちもの：動きやすい服装で。

床に敷くための大きめのバスタオルと

水分補給のための飲み物を持参してください。



## 講師プロフィール

栗岡多恵子さん (Brisa プリーザ主宰)

自身の体験に基づいた、傷つきから回復するためのボディワークを各地で行なう。

アロマセラピーや呼吸法などを取り入れたリラックスできる空間が好評を得ている。



運動が苦手でも大丈夫♡  
安心してご参加ください。  
自分にやさしく、おだやかな  
時間を過ごしましょう。

## 問合せ・申込先



特定非営利活動法人

フェミニストカウンセリング神戸

078-360-6211

詳しい申込方法は、ちらしの裏にあります。

## 会場 (あすてっぷKOBÉ)

