

フェミニストカウンセリング堺

# からだとこころを 大切に する講座

からだとこころを大切にするためのヒントをみつけ練習する講座です。

なんか疲れてる…  
イライラ、もやもや  
気が付いたら自分に「ダメ出し」ばかりしてる…  
自分を大切にすると、あたしにとってどういうことなんだろう？  
あたしは何が好きで、楽しくて、気持ちよいて感じるんだろう？

日時：

- ① 4月18日 ② 5月2日  
③ 5月16日 ④ 5月30日  
⑤ 6月6日 ⑥ 6月20日

土曜日 14:00~16:00 (全6回)

場所：フェミニストカウンセリング堺 講座室

受講料：15,000円 (税込)

講師：佐藤恵子 杉本志津佳 (FC堺カウンセラー)

横山道子 (女性のための治療室指圧師)

定員：8人 (開催人数4人以上) 女性のみ

締切：4月15日 (水) 17時

## ●自分を大切にすること

ジェンダーと女性の悩み、自己尊重の  
カラクリ

## ●自分を楽にするヒントと練習

自分の感情を味方に / 「ダメ出し」パタ  
ーンに対処する / 対人関係と境界

## ●自分が主人公の人生を生きる

## ●からだから感じる

…など、グループワークや気功を使い  
ながら進めていきます

フェミニストカウンセリング堺

TEL 072-224-0663

FAX 072-224-0979

<http://www.fcsakai.net/>

HPのメール受付フォームからでも申し込みいただけます