

アートを通して自分のこころを感じてみませんか

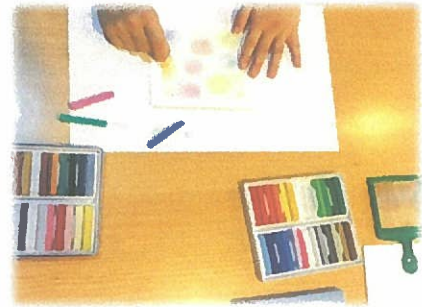
なごやか市民教室 講座番号 14

自分を癒すビタミンあーと♪

表現できない思いやもやもやした気持ち、自分のありのままの気持ちにアートがそっと寄り添ってくれます

第1回 ~すべてが大切なじぶん~

- ・はじめに 「アートセラピーってなあに？」
- ・ウォーミングアップ~ こころのままに
- ・呼吸を整えよう~ “息は自分の心”
- ・今日のアート~ パステルを使って♪



第2回 ~感覚にフォーカスしてみよう~

- ・ウォーミングアップ~ 心のままに
- ・セルフタッピング~ 細胞を活性化
- ・カラーセラピー体験~ 三原色のせらぴー
- ・今日のアート~ 軽量ねんどを使って♪

第3回 ~自分とつながろう~

- ・ウォーミングアップ~ こころのままに
- ・自分の体のリズムを聴こう~
- ・自由にイメージしてみよう~
- ・今日のアート~ 自然素材を使って♪

定員・・・12名

費用・・・2,300円(全3回)
(受講料1,500円, 教材費800円)

会場・・・千種生涯学習センター 美術室

日時・・・1/19(水) 午後2時~
1/26(水) 午後2時~
2/2(水) 午後2時~

—講師紹介—

こころアートlabo (アートセラピー& 絵画・色彩教室)

主宰 松岡 千佳

- ・内閣府所管生涯学習開発財団認定
アートワークセラピスト
- ・CIAT (国際基準)
Art Therapy with Children
and Youth course
- ・絵画講師 (指導歴20年)



お問い合わせ・申込先

「なごやか市民教室」事務局

Tel: 052-321-1579

アートセラピーは、絵の上手下手はありません。
自由に手を動かして心を開放していきましょう~