

セラピー講座・ワークショップメニュー

- **カラダの感覚を使った体感型ワークショップ** 辻野 忠
自分のカラダの中の「心地良い感覚」を軸に、自分の中での
Yes or No を感じ取る（呼吸法、セルフタッチ、ペアワーク ほか）
- **セラピーメイク（個人対応）** 平井 亜希子
化粧水などを使った「かかわり」のメイク
ふれることによるストローク（ココロの栄養）の補充 ほか
- **リンパストレッチ&ヨガ（グループワーク）** 東 正江
リンパに働きかける循環のストレッチ体操&モチベーション UP
- **大人の絵本セラピー（グループワーク）** 谷村 清美
絵本を通じた自分自身の振り返り（登場人物への投影）
ありのままの自分を味わう
- **アロマトリートメント（個人対応）** 谷村 清美
肩・首・腰など脱力した感覚を味わう
- **トレガーアプローチ（個人対応）** 辻野 忠
肩・首・腰など脱力した感覚を味わう

☆ 料金目安：¥20,000/2 時間（交通費・材料費込） *セラピスト 2~3 名
グループワークは 20~30 分程度、個人対応は 1 人/10~15 分目安

※施設や現場のニーズに合わせて回数や料金をご相談させて頂いています。
詳しくは下記までお問い合わせください。

ひらかたハートセラピー協会（ひらは一）

E メール：info@hiraheart.com ホームページ：http://hiraheart.jimdo.com/