

今年のストレス♪ 今年のうちに垢落とし♪



# ストレスリダクション®体験会

@古河

臨床動作法、催眠療法、交流分析、ブリーフセラピーの神髄を探求し続ける心理臨床家・吉川吉美氏(元・愛知学院大学教授)によりコロナ禍に生まれた「ストレスリダクション法」。

おとなも子どももその場でやって効果を感じられる。あなたの大切なところとからだを楽にする心理学的援助技法です。ただ「からだ」が軽くなる・楽になる・動かしやすくなるというだけでなく、自信がない・元気がない・イライラする「こころ」を癒し、活き活きとした毎日を送る味方になる、リラックス法です。

今年一年を頑張った自分のからだ・こころの垢落としに、ぜひ体験してみませんか??  
そして来年以降、一緒に学びを深めていきませんか??

12月22日(日) 13時～16時半

サンワ設計ネーブルパーク研修センター平成館1階和室  
〒306-0221 茨城県古河市駒羽根 620 番

## 講師：海老名 悠希

常磐大学 助教・YKストレスケアオフィス代表  
公認心理師/臨床心理士/ストレスリダクションコーディネーター上級

参加費 **¥2,000**—(当日徴収)

定員 **17名** (先着順・定員次第受付終了)



お申し込みは、YKストレスケアオフィスのサイトから  
または右のQRコードから!

YKストレスケア