

ヨガとカウンセリングのセルフケア ～こころとからだに耳を澄ます～

カウンセリングでは、相手の言葉やこころに耳を澄ますだけではなく、同時に自分のからだやこころに耳を澄ますことが大切です。今回は、ヨガのワークを通して、自分のからだ&こころに意識を向けていくこと、またその体験を丁寧に言葉で分かち合いたいと思います。

ヨガと分かち合い(カウンセリング)を通して、他者との共通点、相違点を知ることは、自分への理解を深めること、不安の軽減、人間関係における安心感の深まりなど、自分を大切にする「セルフケア」の経験となることでしょう。

【日程】2025年11月15日(土) 【時間】13:30～16:30 (13:00受付開始)

【場所】水戸市民会館(水戸市泉町1丁目7番1号) 4階 和室板の間

【参加費】5,500円(税込) 会員割引有り。詳細は裏面をご覧ください。

【定員】12名

【持ち物】ヨガマット(バスタオルなどでも可)、タオル、飲み物、
動きやすい服装(お着換えスペース有り)

■講師:佐藤 広子(さとう ひろこ) ヨガ講師・シンギングボウル奏者
＜プロフィール＞ キャリアコンサルタント・

日本ヨーガ瞑想協会登録講師・ NADA YOGA JAPAN 認定講師

ヨガには「つながる」という意味があります。前半は簡単なポーズで動くヨガ、後半は音を使ったヨガを行います。シンギングボウル(金属製の楽器を人数分ご用意します)の試奏なども通じて「つながる」感覚を深めていきます。

ヨガが初めての方もお気軽にご参加ください。

■ファシリテーター:伊東聡枝・羽生真規子(茨城カウンセリングセンター カウンセラー)

セミナー全体は、私たちファシリテーターが中心となって進めていきます。私たちも皆さんと一緒にヨガを体験していきます。どのような感覚や気づきがあるのか、楽しみです。どうぞ一緒に、こころとからだに耳を澄ます時間を大切に過ごしてまいりましょう。

お申込み・お問い合わせ先

(公財) 茨城カウンセリングセンター
〒310-0801
水戸市桜川2-2-35 茨城県産業会館14階

TEL:029-225-8580

FAX:029-225-1872

✉ iccnet@sunshine.ne.jp

ホームページ
はこちらです



【参加費】

参加費

5,500円 (税込)

会員
割引

当センター特別会員：無料
当センター一般会員：4,400円
(税込)

【参加費納入方法】

振込先口座：常陽銀行 本店営業部 普通 No.1619476
ザイ）イバラキカウンセリングセンター

※当日に現金またはPayPayでのお支払いも可能です。

【定員】

定員

12人 (先着)

【会場】

水戸市民会館 4階 和室板の間
〒310-0026 水戸市泉町1丁目7番1号

※地図や市民会館内の見取り図、周辺の駐車場情報等は水戸市民会館のホームページをご覧ください。

【水戸市民会館ホームページ <https://www.mito-hall.jp>】

【申込み】

WEB：右のQRコードを読み込み、お申込みください。

FAX：参加申込書にご記入の上、**029-225-1872**まで。



セミナー参加申込書

氏名（ふりがな）	()		
連絡先	緊急時繋がりやすい番号をお願いします		
住所	〒		
メールアドレス			
所属または職業		参加費	☐ お振込 ☐ 当日 どちらかに✓を入れてください。
わかる範囲で○をつけてください→ ヨガマットを持参する ・ バスタオル等を持参する			