

ストレスリダクション体験会

In 信州松本

ストレスリダクションとは？

ストレスが体に変調を与えることは脳科学、医療、心理学などの研究からも明らかです。心が健康でないと、体の健康は得られない...とも言われます。

でも社会では、ストレスから逃れられない...

じゃあ、ストレスを軽くする方法を試してみましょう！

今すぐ誰でもできる方法、それが臨床心理学から生まれた「ストレスリダクション法」です。ちょっと試してみませんか？

医療、福祉、教育の現場で活用されており、企業や様々な団体内でのストレスケア(予防対策)にも利用されています。



体験者の声

- ストレスを解放できるようになった
- 肩こりがスッキリした
- よく寝れるようになった
- 気分が晴れやかになった
- こころのモヤモヤが消えた
- 腰痛が楽になった



講師

(一社)ウエルライフ推進協会
代表理事 吉川吉美先生
(臨床心理士)

日時 2023年10月9日(祝)
10:00～15:30(休憩12:00～13:30)

会場 松本市第三地区公民館
長野県松本市中央4丁目7番28号

参加費 2,000円(当日会場にて徴収いたします)
* 当日は動きやすい服装でお越しください。

【参加申し込み】

下記URLまたはQRコードより
フォームにご入力お願いいたします
<https://forms.gle/xooTbmiTMkU9ptHP7>



【ご質問・お問い合わせ】

担当: 山崎

E-Mail: koroinu092@gmail.com

TEL: 070-3331-0630



●主催 信州臨床動作法研究会
HP <http://www.kennetsys.info/90/>



○共催 カウンセリングルームWado 城山
HP <https://kennetsys.jp/>

