

10月5日(木)／8日(日)

主催

こころの相談室

en(エン)

10:00～17:00

in リキハウス

(東京都世田谷区赤堤1丁目22-20)



からだの静と動 武道体験とゲシュタルト

自分のからだに眠る“生きる力”を目覚めさせてくれる武道。

自分が“どう生きていきたいか”に気づき選ぶゲシュタルト。

この二つの道が交差した時、何が生まれるのでしょうか。

一緒に体験してみませんか。

ファシリテーター 岡本 太郎

昭和62年生まれ。臨床心理士・公認心理師。

こころの相談室en(エン)主宰。心療内科クリニック勤務。

NPO法人ゲシュタルトネットワークジャパン(GNJ)スタッフ。

時々喫茶店勤務。

ゲシュタルト療法トレーニングコース講師として大阪、東京、仙台で活動。

格闘技歴は極真空手、伝統空手、ムエタイを計20年。



こころの相談室



*問い合わせはこちらのHP内フォームから↑クリック！↑
(お申込フォームへのQRコードは裏面です。)

武道とゲシュタルトは、僕が自分の人生を生きている手ごたえ、そして人とともに生きている手ごたえを教えてくれて、僕を生かしてくれた大切なものです。

以前からこのふたつをうまくミックス、統合できなか考えてきました。

初めての試みですが、みなさんといきいきとした、手ごたえのある時間と場を過ごしたいと思っています。空手に基づいた武道体験をしますが、痛いこと、怖いことはしません。それぞれの体力やニーズに合わせて、楽しんでからだを動かしてもらいたいと思います。



■参加費(モニター価格)

1日参加:12,000円 2日参加(セット割):20,000円

■定員

各日15名ずつ

■ワークショップ内容

AM:武道体験

(体ほぐし、武術的な身体操作、空手の基本稽古(突き、蹴り、受けなど)、対人稽古、ミット打ち、黙想)

PM:ゲシュタルトワーク

ワーク後:お疲れ様会(懇親会)します! 豪徳寺周辺にて2時間程、会費3000円程度のお疲れ様会をしたいと思っています。よければご参加ください。

■お申込み

右記のQRコードより、お申込フォームをご入力ください。

詳細についてお返事いたします。

お申し込みはこちら!→

読み取りもしくはクリック!→



■注意事項

- 当ワークショップは体験や対話の中で、自己成長や気づきを得ていくことをサポートするものです。治療とは異なります。現在、精神科・心療内科にて治療中の方は、主治医の許可を得た上でご参加ください。
- 身体を動かしますので、動きやすい服装やタオル、お着替え等ご用意の上ご参加ください。
- キャンセルポリシーについて

開催日より7日前~2日前:50%

開催日の前日以降 :100%

以上の規定にて、キャンセル料金が発生しますので、ご了承ください。

公式LINEはじめました!

最優先でワークショップ情報をお知らせします。

読み取りもしくはクリックして、登録お願いします!→

