

# \*名古屋リラックスの会\*

名古屋リラックスの会では、一般の方を対象に、臨床動作法を用いたリラックスの方法を学んでいます。日常生活でストレスを感じていませんか？ストレスをためていませんか？臨床動作法を用いてリラックスをしてみましょう。さらに会で学んだことを職場や家庭など生活に活かすこともできます。

\*臨床動作法は「動作」を用いて、身体の慢性的な緊張をほぐすことでこころの緊張も解いていく技法です。

## 2017年度 開催予定日

4/27 5/25 6/22 7/27 9/28 10/26

11/30 1/25 2/22 3/22

8月、12月は開催されません。

日時 : 原則毎月第4木曜日

時間 : 18:30~20:30

場所 : 〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル11階

愛知学院大学栄サテライトセンター心理臨床カウンセリングルーム

講師 : 吉川吉美 (愛知学院大学心身科学部心理学科教授)

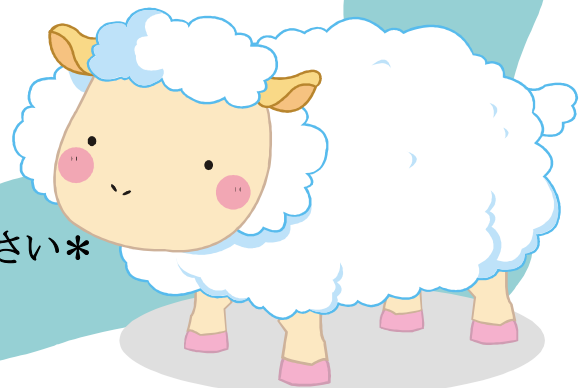
参加費 : 1回 1,000円

参加定員 : 30名程度

参加を希望の方は事前にご予約ください。

\*実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください\*

申し込み・お問い合わせ先



愛知学院大学栄サテライトセンター心理臨床カウンセリングルーム

TEL : 052-252-0922

E-mail : sakaec@dpc.agu.ac.jp

主催:愛知学院大学心理臨床センター