

# 自分を信じる講座

定期講座 毎月第4金曜  
10:00-15:00

メンタルアート・ダイナミック (メンタル・トレーニング)

## 大人のためのシュタイナー学校、自分の基礎を作るアートワーク講座

あなたは自分の心のなかの本当の声に従って生きていますか?本当にやりたいことを思う存分自分に嘘をつくことなくやっていますか?又自分にやってくる直感を信じて行動に移せますか?私たちをとりまく世界には 法則があります。その法則を見つける心の目が磨かれれば、私たちは流れに身を任せながら無理なく自分らしい生き方ができます。アートはなぜ私たちの心を揺さぶるのでしょうか?アートには法則があるからです。アートに取り組みアートに身を浸すことにより、私たちは世界を取り巻き宇宙にあるおおいなる法則に気付きはじめます。発見が増えるにつれて自分の生き方がすっかり変わり、本来の自分らしい自然体で進むべき道を歩んでいることでしょう。その神秘を共に探りましょう。

4月からいよいよ1年間の旅が始まります。まずは気楽に参加してみませんか?  
(アート初心者でも大丈夫です。)

日 時 : 2010年4月23日 (金) 10:00~15:00 (2コマ)

以降、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、  
11/26、12/24、1/28、2/25、3/25全12回コース



何となくの生きにくさをずっと感じていました…。が、アートワークを通して、あるがままの自分を受け入れる、自分を強める。そういう訓練をしていくことで、心が自由になり生きるのが楽しくなってきました。誰かにどうにかして貰うのではない、「自分が、自分で、自分を、自分に」してゆく。そこどころが気に入っています。そして、表現するって、単純に楽しいです!「そういうの、苦手…」と思っている人こそ、楽しめます。

講師 : 江口一政

場所 : 子安市民センター (八王子駅徒歩10分)

参加費 : ¥6,000円/1日 (2コマ)

+ 講師交通費と会場諸経費は人数割り  
1年分前納 (分割有り)

お休みされても返金は致しません

申込先 : hoppeko@mbn.nifty.com

090-5167-2233 (松本)

主催 : そら色の“わ”

持ち物 : クレヨン、パステル、画板

サポーター : 江口一政

人智学系Dr.ハウシュカ理論ベースのアートセラピストによるオリジナルトレーニングコースで学ぶ。心療内科のデイケア、大阪、岡山、福山、パリ、福岡の講座でトレーニングを実施。メンタルケア心理士。デザイナー。デザイン専門学校非常勤講師。日本グラフィックデザイナー協会、日本アントロポソフィア協会の会員。

web : www.kazoo-d.com mixi : アートで遊びアートに学ぶ@大阪