

働く女性のための



女性の「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」を応援。

元気をチャージする！

# 心とからだのワークショップ



こんなあなたに…

1 DAY

- もっと心とからだをゆるめて楽に生きたい
- 物事をマイナスでとらえず、プラスでいたい
- 人と比べず、自分らしく生きたい
- もっと心地よい人間関係を築きたい
- さらにイキイキした自分になりたい！
- 毎日をもっと元気に、自分らしく輝いて過ごしたい！

…人はいつからでも変わっていくことができます。

あなたはどんな自分になりたいですか？

## ■ 開催日時

平成28年2月13日(土) 10時～16時

## ■ 内容

- ◆ 知っておきたいライフステージにおける女性の心とからだの変化
- ◆ 心とからだの自己分析～カラダの声を聴く、心の声を聴く
- ◆ ウェルネスケア 7つのポイント
- ◆ 感情コントロール&勇気づける心のクセを身につける！
- ◆ 自分も周りも元気になる！コミュニケーション&パートナーシップ
- ◆ 心とからだをゆるめるボディワーク(瞑想&ウェルネス・タッチケア®など)

■ 場所 ウィング横浜セミナールーム \* お申込みの方に詳しい場所をご案内いたします。

■ 講師 (株)ウェルネスライフサポート研究所

代表取締役 加倉井さおり (保健師・心理相談員)

■ 定員 女性限定 20名(申し込み先着順)

■ 受講料 12,000円⇒早期申込割引価格 10,000円【2月7日まで】

\* 著書「小さなことにクヨクヨしなくなる本」をプレゼント



● 申し込み先 株式会社ウェルネスライフサポート研究所

【WOMAN ウェルネス プロジェクト】

【メール】 info@wellness-happydream.com

【ホームページ】 http://www.wellness-happydream.co

## 【講師プロフィール】



加倉井 さおり(かくらい さおり)

株式会社 ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役

保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ

<http://www.wellness-happydream.com>

【著 書】 小さなことにクヨクヨしなくなる本 (かんき出版)

【音声 CD】 人生のロールモデルシリーズ No1

「笑顔で元気で幸せになる仕事術」

【取材記事】 日経 WOMAN、 プレジデントウーマン他

- 心理相談員・保健師として 18 年財団に所属し、企業や自治体を中心に講演やカウンセリングを実施。これまでの講演実績は 1800 回以上になる。
- 2010 年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。  
主に、メンタルヘルスやコーチング、コミュニケーション、健康づくりなどをテーマにした講演や研修を担当しており、働く女性、主婦、企業の管理職、議員、教職員など幅広い層からの講演が絶えない。  
企業・自治体におけるメンタルヘルス研修の実績も多数ある。
- 仕事の依頼は、ほぼ 100%クチコミ・紹介であり、リピート率も 98%と非常に高い。  
これまでの受講者アンケートでは、「とにかく、元気が出た」「また是非聴きたい！」「時間があっという間だった」「すぐに実践できる」「前向きになり、勇気が湧いてきました」などのお声が多数寄せられている。
- 「笑顔になる、元気になる、幸せになる講演・研修」がモットー。  
参加、体験型の講演・研修が好評。「心とからだ生き方を整えて、自分らしく輝く女性を応援したい」と【WOMAN ウェルネスプロジェクト】を立ち上げ、女性のウェルネスライフ実現に役立つ講座や講演、研修など、全国で活動している。また「幸せなワーキングマザー☆コミュニティ」も主宰している。  
プライベートでは3人の男子の母でもある。

## 受講者のお声

- ♪ 無意識のうちに行っている自分の心のクセに気づいた。客観的な考え方を自分で考え、さらに他の人に言うことで気づき、ここまで気分が変われるのだと驚いた。
- ♪ とにかくスッキリしました。少数人数で加倉井先生の講座を受講で来て、ラッキーでした。
- ♪ マイナス感情をを引きずって終わるのかな…と不安になった開始 10 分、でもその 1 時間後にマイナス感情がなくなるところか、そのエピソードから自分の良い面の気づきまで繋がり、加倉井マジックにかかった気分です。
- ♪ 暗闇で、まだ迷っている私でしたが、光が見えてきました。加倉井先生の言葉の中から心を救って下さる言葉が沢山ありました。
- ♪ 本当に「元気をチャージ」できました！
- ♪ 目からうるこの気づきがあり、感動と感謝の思いでいっぱいです。
- ♪ 人は、いつからでも変われるという言葉が印象的でした。