

心身を癒す曼荼羅塗り絵

曼荼羅を塗ると、自律神経(呼吸、血液循環、消化などを無意識のうちに調節している神経)が整い、こころとからだの深いリラクゼーションが得られます。

いままで気づけなかった「自分」に出会い、心の平安と癒し
が得られるとともに、脳の老化防止にも役立ちます。

自律神経の整え方や日本の色の話などもあります。
ぜひご参加下さい。

講師 金子俊子(カラーセラピスト)
元・相愛大学心理学講師

日時 令和6年度 4月から
第3土曜日 午後3時から4時半

参加費 千円(教材費他 込み)

色鉛筆はこちらでもご用意させていただきます

場所 正福寺 ナムのひろば文化会館
大阪府池田市石橋4丁目15番14号

お申し込み 072-761-5552(前日まで)

