

～サイト開設記念～急きよ決定！特別ワークショップ開催♪

暑さとストレスに疲れていませんか～

自分自身が最高のセラピストになる方法をあなたに届けます。

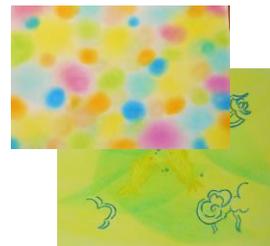
絵心は関係ありません！  
自分の心だけは忘れない  
でください～

pas un plus

mental health care  
support & management

アートから  
はじめる  
メンタル  
ヘルスケア

<http://pasunplus.wixsite.com/home>



### 「パステルカラーの気分」指でパステル・アート

開催日時：8月26日（土）

開催時間：①10:00～12:00

幸せの青い鳥もしくは韓国吉祥文様など

②15:00～17:00

幸せの黄色い布もしくは韓国吉祥文様など

※テーマはイメージです。お好きな図柄もOKです！

各回定員7名様限定

受講料4,500円（税・教材費込）

（今回は特別講座のため、教材費なし、レンタルとなります。）

### 「パステル・アートと心の地図づくり」

開催日時：8月26日（日）

開催時間：①10:00～13:00

テーマ：心の地図（わたしの説明書）づくり～楽器たちの  
図書館「マニュアル・ワールド」に想いをよせて～  
パステル・アートの時間と自分メンテナンスの時間です！

定員6名様限定

受講料6,500円（税・教材費込）

（今回は特別講座のため、教材費なし、レンタルとなります。）

開催場所：東京都新宿（会議室）

ご参加される方には、別途詳細をお送りいたします。

はじめに

自分自身がストレスで苦しかった頃、心の支えは「描く」ことでした。

「不安」や「苦しい気持ち」は考えれば考えるほど、止まらなくなり、さらに苦しくなります。そんな時は、「つらい気持ち」から少し離れる時間をつくるのが気分を楽にしてくれます。

東京では、8月に入ってからの雨の日が多く、日光にあたる時間がほとんどありませんでした。

このような時期は体調も崩しやすいので、心のケアもこまめにしておくといいかと思えます。

今回、サイト開設を記念しました「特別ワークショップ」を開催させていただくことになりました。

ぜひ、夏のひととき、「アートのやさしい時間」で心のやすらぎを味わってください。

メンタルヘルス・マネージャー、マニュアル編集者のパスアンプラス（KAI）がお届けする「心にやさしい」ひとときを…

講座担当：パスアンプラス（pas un plus）

M,KAI（カイ）までお願いいたします。

お名前・電話番号（携帯）・メールアドレス・参加希望日時をメールにてご連絡ください。

お申込み方法（メールにて受付しております。）

[pasunplus@gmail.com](mailto:pasunplus@gmail.com)