

# Newライフ アドベンチャー セミナー



自分の強み・弱みをもっと知りたい  
人付き合いをよくしたい  
行動を起こすために、決断をしたい  
自信を持ちたい  
他人と支え合う体験をしたい  
もっと言いたいことが  
言えるようになりたい  
自分が本当にやりたい事をみつきたい

第18回  
1泊2日

~~3月4日(土)~5日(日)~~  
**終了しました**

第20回  
2泊3日

**11月3日(金・祝)~5日(日)**

自由で暖かい雰囲気、  
非日常の体験の中で、自分を見つめ、  
身体と心が解放されます！

参加された方は、身体を使ったエクササイズを通して自分の身体や心のパターンに気づきます。そして自分自身の生き方を再発見。進む道を決め、チャレンジする勇気を持って帰ります。個人での参加はもちろん、企業からもご参加いただいています。

## 参加者の感想

◆非日常の空間(場所、エクササイズ、仲間)に浸っていくうちにリラックス。あれだけ自分を開放したのは何年振りだろう。おかげで数十年ぶりにたまっていたものを出せてスッキリです。

◆職場に帰って、自分の思いを口に出しました。相手も言ってくれて関係が良くなりました。他者の目を気にして心配しすぎていた自分に気づきました。

◆今まで手探りで生きてきて息苦しく笑えない日もありました。そんな自分でもいいんだと思えずいぶん気持ちが楽になりました。

◆自分のいいところをいっぱい書いてくれた1枚のシートは私の宝物。「あなたは大丈夫だよ」「あなたは今のままでいいのよ」と言われ自信が出て来ました。

◆職場で上の人に何か言われても言い返さなかった自分。今回、エクササイズで自己主張がはっきりでき自信がついた。

◆新しいことや苦手な人と接するのが苦手だった自分。エクササイズで乗り越える体験をし「やれるぞ」という手ごたえをおなかの底から感じました。

◆セミナー参加後、関係の悪かった息子に心を開き「これからあなたの一番の味方になる」と宣言。不思議な事にわだかまりが解け、大の仲良し親子になりました。

◆「5年後のなりたい自分像」ができスッキリ。キャリアを見直す“心ドック”ですね。定期的にまた来ます。

◆心にブレーキをかけなくなりました。

### 【第18回】

3月4日(土) 10:00

5日(日) ~17:00 (1泊2日)

参加料 ~~3万4千円(税込)~~  
**終了しました**

会場 / マホロバマインズ三浦海岸(温泉)

定員 12名

### 【第19回】 沖縄6月開催予定

会場が変更になりました

### 【第20回】 マホロバマインズ三浦

11月3日(金・祝) 13:30

5日(日) ~16:00 (2泊3日)

参加料 / ※4万9千円(税込)

会場 /

定員 16名

※セミナー料、当日教材費用、宿泊食事代を含みます。

## セミナーのねらい

1 非日常の体験の中で、自分を知り、リフレッシュする

2 他人とのより良い関係づくりを体験する

3 新たな生き方、目標を探り、新しい生き方の試みを行う