

自分の強み・弱味をもっと知りたい
人付き合いをよくしたい
行動を起こす為に、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見つけたい



TA/ゲシュタルトワークショップ

New ライフ
アドベンチャー
セミナー

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。

第22回
1泊2日

5/17(土)・20(日) **終了しました**

第22回
1泊2日

6/23(土)・24(日) **受付終了**

第23回
2泊3日

11/23(土)~25(日)

人って変われるんです！ になりたい自分になっていきます！

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。

◆職場で上の人に何が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、関係が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年後のやりたい自分像」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21回】

6月19日(土)10:30

20日(日)17:00(泊2日) **終了しました**

参加料/※3万2千円(税込)

会場/七沢荘(神奈川県厚木市の温泉)

定員/各12名

【第22回】

6月23日(土)10:30

24日(日)17:00(泊2日) **受付終了**

参加料/※3万2千円(税込)

会場/定山溪温泉(北海道)

定員/各12名

【第23回】

11月23日(金・祝)13:30

25日(日)~16:00(2泊3日)

参加料/※4万9千円(税込)

会場/七沢荘(神奈川県厚木市の温泉)

定員/各16名

※セミナー料、当日教材費用、宿泊食代を含みます。

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