



# コラージュセミナー



～リラックスしてみませんか？～

コラージュとは??

雑誌や広告などから写真や絵などを切り抜き、台紙に貼って一つの作品を作るという方法で“内面を振り返る”という自己表現が可能となるので不安や問題点を作品を通して理解するだけではなく、自らが癒される効果があります。好きなように雑誌や広告を切り取り、ご自分だけのコラージュをつくってみてください。

このセミナーでは、プラスしてリラクゼーションも実施します。

セミナー担当者からフィードバックの際に質問等をさせて頂く場合もありますが、基本的に自主的な発言を求めませんので、お話することが苦手な人でも大丈夫です！！

ぜひ、体験してみてください！！

## ☆スケジュール☆

14：00～14：05	コラージュ 説明
14：05～14：35	コラージュ実施①
14：35～14：45	リラクゼーション
14：45～15：15	コラージュ実施②
15：15～15：30	フィードバック

☆初めての人でも、体験したことがある人でも大歓迎です。

☆参加希望の方は、相談担当者まで。

※フィードバックでは、個々の内面に関係がありますので全体的なものに限らせていただきます。詳細についての個別対応になります。希望の方は、セミナー担当までお声かけください。

※セミナーは、2人以上での実施となります。