



## 企業・現場で気軽に実践、 即効的なストレスケアの手法

# ストレスリダクションで ウェルライフを

現代社会において、私たちは多くのストレスにさらされて毎日を過ごしています。しかし、受けるストレスをリダクション（軽減）することは可能であり、それを自分自身で行えるとしたら…！  
ストレスリダクションは、臨床心理学から生まれたボディケアアプローチであり、自ら心の中の緊張を抜くという方法を行います。  
専門家の知識と指導を得ることで、この技法をいつでも手軽に最大限に行うことが可能になります。  
心の病・体の病にも大敵であるストレスに負けず、心地よい毎日を手に入れてみましょう。

【日時】9月24日(土) 9:30~16:30

【会場】柏研修室

【受講料】会 員 / 8,800円 (税込)

非 会 員 / 11,000円 (税込)

【講 師】吉川 吉美氏

ストレスリダクションの日本での第一人者として、施術・普及に日々奔走している。

・ウエルライフ推進協会代表理事

・愛知学院大学心理学科教授

・教育学(修士)

・臨床心理士、催眠技能士資格

