

令和5年6月2日(金)スタート

めざまラボの

からだをまなぶ読書会 Polyvagal Book Therapy

日程 隔週金曜日 1回2時間

☆全18回程度で読了予定です。

☆開催日・場所が変更になる場合があります。

①午前コース (9:30~11:30)

②午後コース (13:30~15:30)

③夜間コース (19:00~21:00)

場所 えんぽーく 塩尻市市民交流センター 会議室

塩尻市 大門一番町 12番2号

(初回 $\frac{1}{2}$ (金)は203号室です。)

参加費 1回 1200円

持ち物 「ポリヴェーガル理論への誘い」

著 津田真人 星和出版

☆初回のみ本を貸与できます。

ご希望の方は申し込み時、メッセージ欄に

その旨ご記入下さい。

お申し込みは...

めざまラボHP「お申し込み・お問い合わせ」フォームにて



めざまラボ 水澤 まどか
穂積 博子

6月からスタート
読書会のお知らせ



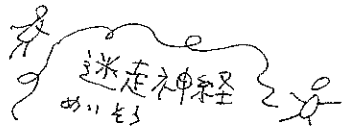
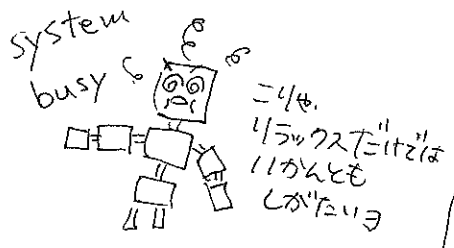
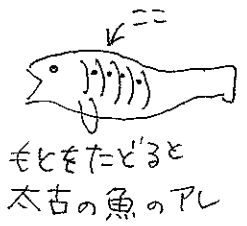
S.W. Porges 博士

Polyvagal Book Therapy

ポリヴァーガル ブックセラピー

自律神経の新しい理論「ポリヴァーガル理論」には
私たちのからだ・心身の不調やあれこれを読み解く
ヒントがいっぱい！ 対人支援の場をはじめ、その活用が
いま注目されています。

関連本を音読しながら、私たちのからだについて、
からだとともに、みんなとひもついていきましょう。



実施概要と申し込みはホームページ