

# 2017年11/18(土) 13:00~16:00

## 「心」と「身体」の学び合い講座 in大阪

場所：スタジオ・リド（地下鉄大国町駅※2分）※梅田より11分

### ■第1部 「心」編 13:00~14:20

#### 【人と分かり合うための性格分類学（体癖論）入門】

どうしてあの人とうまくいかないんだろう？自分とは一体どのタイプ？自己理解や他人との心地良いコミュニケーションに活かせる性格分類。精神科医・名越康文先生の5,000人を越える臨床経験にもとづいた「名越式体癖論」を学べるチャンスです！

- ・座学形式
- ・持ち物 筆記用具
- ・定員 25名
- ・参加費 1,500円

教育系企業にて進路指導支援など教育現場のサポートに携わる一方、2013年より精神科医 名越康文先生のもとで心理学を学び始める。2017年より独立し、キャリアカウンセラーとして大学生のキャリア形成支援、企業内研修や名越心理学基礎講座など各種セミナー講師を務める。国家資格キャリアコンサルタント、名越式性格分類ゼミ初段。



第1部講師  
長岡美幸

### ■第2部 「身体」編 14:30~16:00

#### 【足助体操（体操）体験教室】

足助式医療体操（足助体操）とは、治療家である足助次朗先生が創案した心身の調和と退行性変化（自然な老化現象および運動不足や病気による急激な老化）を整調するための医療体操のことです。簡単な動きの中に深い気づきがあります。この機会に是非ご体験ください。

- ・身体ワーク形式
- ・持ち物  
動きやすい服装（更衣室あり）  
長めのタオル（補助具として使用）  
水分補給できるもの
- ・定員 20名
- ・参加費 1,500円

足助式医療体操（体操）協会 登録指導講師、ヨガ&整体&森林セラピスト。  
精神科医 名越先生からの勧めで足助体操を体験し、すぐに足助体操の奥深さを実感。関西へ通いながら学び続け上位資格を取得。現在、宿泊型ファスティングプログラムを提供している篠栗 若杉屋で、足助体操を取り入れている。  
11月から福岡と関西で講座開催予定。



第2部講師  
品川 静

### お申し込み(お問い合わせ)

m.nagaoka1022@gmail.com（長岡）あてに、参加される方のお名前と参加希望講座（例：第1部のみ、1部・2部両方など）を明記の上、ご連絡ください。