

コロナ禍だからこそ、オンラインでつながろう！

ダンス／ムーブメントセラピーセッション

(転送歓迎)

こんにちは。コロナ感染拡大により、突然これまでの日常が非日常となり、目まぐるしく変わる状況に否応なく適応せざるを得ない日々をお過ごしかと思います。私はダンス・ムーブメントセラピストとして、この状況の中で、不安や焦りなど様々な感情とどう向き合っていく、他者をサポートできるのか考えています。

今の状況でとても必要としているのは、心と体をつなげること、からだを動かして自分が気付かなかったことに気づくことかと思います。よって、バーチャルではありますが、このコロナ危機が続く間、スクリーン越しでも、つながっていけるような機会を提供したいと思い、セラピーグループを立ち上げることにしました。

少人数のグループで、シェアする時間を持ち、共に動き、時には絵を描いて表現したりします。ダンスやアートの知識、経験は全く必要ありません。この機会を通してダンスセラピーを経験してみたい方、動くことに興味がある方、他の方とつながってみたい方など、ぜひご参加ください。

フォースター中山実生

日程：2020年7月4日、11日、18日、25日、8月1日、8日（全6回）

（基本的にすべてのセッションに参加して頂けることが望ましいです）

時間：18時～19時（セッション時間60分）

手段：Zoom を使います（リンク等は参加者に送られます）

参加人数：最大4名

費用：6000円

お問い合わせ先：info@intertwinebodymind.com

ダンスセラピーについて：www.intertwinebodymind.com

セラピスト：フォースター中山実生（イギリスダンスセラピー協会公認セラピスト・日本ダンスセラピー協会公認セラピスト・オーストラリアダンスセラピー協会クリニカルメンバー）