

【オンラインワークショップ】

# ムーブメントとアートで 2020 年を振り返る

2020 年はコロナによって世界が全く違う方向へと進み、この一年で私たちの生活は変化を余儀なくされました。この激変を私たちの身体や心はどう受け止め感じたのでしょうか。

本ワークショップの目的は、ムーブメントとアートを媒体として、この1年を振り返る自分のための時間とスペースを持つことです。自分自身がどう 2020 年を受け取ったのか身体で感じ、色、オブジェ、動きなどを通して表現し、振り返るひと時を持ちませんか。ワークショップでは、呼吸を整えた後、動く時間を持ち、体で感じたままを色やオブジェ等を通して紙に映し出します。この場では素晴らしいアート作品を作ったり、上手な動きをすることが目的ではなく、自分が身体を通して感じたことそのままを認識することを目指します。

このワークショップは**ボディマップ**（詳しくは[こちら](#)から）と**ダンスセラピー**（詳しくは[こちら](#)から）という取り組みにインスパイアされたものです。自分のペースで取り組み安心できる場がダンスセラピストにより設けられます。ダンスやアートの経験は全く必要ありません。激動の一年をクリエイティブに締めくくりませんか。お会いできるのを楽しみにしております。

フォースター中山実生

\*\*\*\*\*

日時：全4回 X 90分 2つの日程パターンから選べます。オプションの複数選択はできません。

**オプション① 2020年11月18日、25日、12月2日、9日（水曜日）18:30~20:00**

**オプション② 2020年11月21日、28日、12月5日、12日（土曜日）9:30~11:00**

参加方法：ZOOMにて。参加者には、事前にリンクが送られます。守秘義務の観点からレコーディングは行われません。

必要なもの：アートマテリアル（クレヨン、絵具、オブジェなど）、紙などをご自分でご用意ください。

参加人数：（各グループ）最大6名まで

費用：6000円

申込先：[info@intertwinebodymind.com](mailto:info@intertwinebodymind.com)（〆切は11月15日まで）

ファシリテーター：**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プロフェッショナルクリニカルメンバー）プロフィールは[こちら](#)から。

活動等の詳細はホームページをご覧ください→[クリック](#)