



マイフィジ[®] ストレス マネジメント講座

商標登録されている講座です

コロナ禍の中、イライラしてませんか？

そんな方はぜひこの講座にご参加ください！！

心と身体の調和しませんか？

知識&身体のケアを通して、セルフケアしていきましょう！

【オンライン講座】 Zoomにて講座を行います

2021年3月 5日(金) 20:00~22:00

2021年3月 12日(金) 20:00~22:00

受講費  どの講座も
5,500円 (税込・資料込)



講師変更する場合があります

心理学ベースとした講座

どうして私たちはストレスを感じるのか。心理学でのストレス概論と知識をしっかりと学びます。



講師：東 一恵
(公認心理師・講師)

年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いたコミュニケーションやメンタルヘルス研修・講演行う。

日頃から出来るストレッチ

ストレスケアには知識だけではありません。日頃の身体のケアも大切です！セルフケアを学びます。



講師：加藤 峻介
(パーソナルトレーナー)

相手の生活に合わせた運動の処方を得意とするトレーナー。セルフケアだけではなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

お問い合わせ

(社) 応用心理ライフマネジメント協会

札幌市中央区南1条西17丁目1-11-302

TEL 080-5594-6480 ※電話に出られない場合は折り返しご連絡します

MAIL info@aplma.or.jp URL <http://aplma.or.jp/>

お申込み方法

メールまたは
QRコードにて
お申込みください

Mail: info@aplma.or.jp

