

マイフィジ®

ストレスマネジメント講座

対面講座



- ✓高ストレス者ではありませんか？
- ✓コロナ禍の中、イライラしていませんか？
- ✓ストレスで辛い思いをしていませんか？

商標登録されている講座です

該当する方はこの講座を受講してください！！

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、
正しいストレスマネジメントをセルフケアしていきましょう！



なぜ私たちは
ストレスを
感じるのか

ストレス概論
知識

ストレス
マネジメント
メソッド

ワーク

ストレス
マネジメントに
つながる
ストレッチ法

セルフケア

受講後、
セルフケアが
出来るように、
ストレッチ動画を
プレゼント！

この講座を受講すると得られるもの

日時：2021年4月17日（土）10：00～12：00

場所：応用心理ライフマネジメント協会 サロン

受講料：5,500円（税込・資料込）

※札幌市東西線「西18丁目駅」から徒歩5分
詳しい住所はお申込み後、お伝えします

Study



心理学ベースとした講座

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

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



公式LINEアカウント登録
お願いします



学びオンライン
ショップサイト

お問い合わせはこちら

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会
☎ 080-5594-6480 / Mail : info@aplma.or.jp