



ONE-DAYリトリート ～心をとびっきりの笑顔にしよう～



とにかく、自分のために、自分の中のいらないものを吐き出して、
自分を見つめる時間を大切に過ごしませんか？
慌ただしい日常からちょっと離れて、こころと体を休めて、
あなた自身の感覚を取り戻しましょう。



毎年のように遭遇する自然災害、2年近く続くコロナ禍の中で、
私たちの周りでは、日常的に不安や恐怖といったネガティブな感情が蔓延し、
私たちの心や体を少しずつ蝕んでいっているように感じます。

- いつも誰かのために頑張っている
- 生活の制限や気遣いが続いている
- 情報があふれすぎて、何を信じていいかわからない
- 複雑で、煩わしい人間関係に悩んでいる
- 仕事のプレッシャーに押しつぶされそう
- 中々ネガティブな感情(不安や焦り、恐怖)から抜け出せない
- 心と体が疲れている



そんな日常からしばし離れて
あなたのための時間、あなたを包み込む空間のなかで、
自分と向き合い、
こころと体のつながりを体感したり、
こころと体をほぐすセルフケアの方法やワークを取り入れ
ゆったりとした時間を過ごしていきます。

今日の1日は、あなただけの笑顔のために……



○日時:令和3年11月28日(日) 10:00から16:15(9:30から受付)
○場所:集合場所:白嶽森林キャンプ場(熊本県上天草市姫戸町姫浦5395-2)

午後より、ふんわり風~FU~事務所:上天草市大矢野町中11444-5

○お申込み方法(締切:令和3年11月21日(日))

①お名前 ②ご連絡先(電話番号) ③参加したいと感じた理由
を記入しhitomi@funwarifu.saloon.jp宛にメールにてお申込みください。



※①、②は必須です。

※申込をされ2日以内に返信がない場合は、携帯電話(080-1733-1974)に連絡ください。

○参加費:13,200円(保険代・昼食代等・消費税込み)(締切:11月22日(月))

お支払い先は、お申込みいただいた方へ連絡いたします。

※早割り:11月15日(月)までにお申し込みの方は11,000円と早割になります。

○持ってくるもの:動きやすい服装、運動靴、タオル、水分、筆記用具、

お持ちの画材(色鉛筆、絵具、クレヨン、パステルetc)

○定員:6名程度

申し込み後ふんわり風~FU~から連絡をさせていただき、納入確認後に申し込み完了となります。欠席・部分参加・途中キャンセルの場合でも納入金の返金はありませんことを、あらかじめご了承ください。

10:00 オリエンテーション

チェックイン:自己紹介・参加した理由・今の気持ち etc

ボイジャータロットを引こう

10:30 白嶽山頂へ let's Go!!

10:45 瞑想、なりたい自分・手放したいことのシェア(オカリナの音色に包まれて)

11:25 下山

12:10 昼食「喫茶Agio(アージョ)」(体に優しく心も満たしてくれますよ❤️)

季節の食材を利用し無添加調理の自然派レストランです。

13:00 リラックスヨガ(お昼寝タイム)

ボイジャータロットを引こう

13:30 ぬくもりと優しさの癒しタイム

~あなたの内なる声に耳を傾けよう~

14:15 希望のマングラ

15:00 休憩(「喫茶Agio(アージョ)」の美味しいおやつ付き)

15:15 感謝の瞑想

チェックアウト:振り返り、なりたい自分になるためにできること

ボイジャータロットを引こう

16:15 終了

※3回/日ボイジャータロットを引いて笑顔で生きていくためのヒントをもらおう



坂西 麻由
和みヨーガインストラクター
和みのセラピスト
RYT200ヨガインストラクター
看護師・保育士・野菜農家



ふんわり風~FU~代表 杉田 ひとみ
カウンセラー
ポティートーク指導者・エンゼルハンズ
性教育講師・看護師・保健師
<http://funwarifu.saloon.jp/>

「みなさまと一緒に、やさしくぬくもりのある時間を過ごしたいと思います。」