

# こころとからだの セルフケア講座

創設者のパトリアさん  
によるワークショップです

キャパシターとは・・・

「太極拳のような動き」「指を握りながら深呼吸する」や、「タッピング」など、東洋医学の技術や知恵と西洋医学の理論に基づき、それらを組み合わせ、シンプルでありながらも心と身体の健康を自分自身で保つことができるパワフルな手法です。

## 講師紹介

講師：パトリア・ケイン博士（カリフォルニア在住）  
緊急時対処法「キャパシター」創設者  
生命科学学士・心理学修士・多文化健康推進教育博士

## 講座概要

日 付：11月11日(土)

時 間：10時～12時

場 所：うめとぴあ1階実習室  
世田谷区松原6-37-10

参加費：1,000円

うめとぴあHP  
QRコード →



※当日、現金でお支払いください

※動きやすい服装でご参加ください

※飲み物をお持ちください

※日本語通訳あり

※女性限定

主催：NPO法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ  
申込&お問合せ先：wave@ngo-npo.org

メールアドレス  
QRコード →



ウェブHP  
QRコード →



ウェブインスタ  
QRコード →

