

03
2024

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	1 13:00 アートセラピーゼミ 「カタルシスアート～絵を使って心を解放する」	2
3	4 10:30 朝活アート 「心ととのえる朝のマンダラ描画」	5	6 18:30 リフレッシュアート 「心のデトックスアート～ウォールアート作り」	7	8 13:00 アートセラピーゼミ 「あなたに合ったコミュニケーションを育てるアートセラピー」	9
10	11 10:30 朝活アート 「フォーカシング～自分を大切に作る 60 分アート」	12	13 18:30 リフレッシュアート 「マインドフルネスアート～円枠描画」	14	15 13:00 アートセラピーゼミ 「物語に見出すあなたの人生ストーリー」	16
17	18 10:30 朝活アート 「フォーカシング～今この自分を知ろう」	19	20	21	22 13:00 アートセラピーゼミ 「心の定点観測～風景構成法で自己理解 UP」	23
24/31	25 10:30 朝活アート 「朝のマインドフルネス～感覚に従って絵を描こう」	26	27 18:30 リフレッシュアート 「マインドフルネスアート～テクスチャーアート」	28	29 13:00 アートセラピーゼミ 「バウムテストを使って無意識の心の声に寄り添おう」	30