



# 不安とストレスに 悩まない7つの習慣



■日時 2016年 **2月7日(日)**  
AM 10:00~11:30



■場所 **山形テルサ 3階 特別会議室**  
住所:山形市双葉町1-2-3 / TEL:023-646-6677



■受講料 **3,000円**(税込・駐車代 含) ■先着 **12名**

■講座内容

1. 3つのセルフケア
2. ストレスに悩まない3つの習慣
3. 不安に悩まない3つの習慣
4. もう1つの習慣



【講師】

荒木 三香 (あらき みか)

一般社団法人 日本ストレスチェック協会  
ストレスマネジメントファシリテーター

色彩心理コンサルタント  
心理カウンセラー

~悩まない”技術”を 明るく 学びましょう! ~



【お申込み】 ↓ はこちらから  
<http://www.kokuchpro.com/event/stress/>

【主催】 Couleuve -クルーヴ-  
E-mail: [event@couleuve.com](mailto:event@couleuve.com)  
TEL: 023-674-8821  
URL: <http://www.couleuve.com>

