

関東地区以外の方も初めての方も大歓迎!
ぜひご参加ください!

コロナウィルス感染拡大予防のためスケジュールの変更の可能性があります。
必ず事前にお問合せください。



2月5日
(土)

「読書セラピー」～私の心を支える言葉たち～

参加費 ¥500



「読書セラピー」とは、読書によって問題が解決したり、なんらかの癒しが得られたりすること(日本読書療法学会)だそうです。BT 基礎 I でも「心の成分は言葉でできている」と学びました。自分の心の支えになっている書籍や漫画などを持ち寄って、エピソードをシェアします。

BTU学生・卒業生・一般参加OK

会場: b-ANNEX 三軒茶屋

3月5日
(土)

お話し会 「脱力が目標です」

ゲスト: 近藤直美さん

参加費 ¥500

(基礎課程修了生、東京教室)



「暗中模索の末、運よく BTU を知りました。学習を 49 歳から始めて、4 年経ちました。『私はいつも緊張している』ことを知り、「脱力」が目標になりました。しかし脱力は簡単ではないです。今も『脱力した自分』を夢見て、勉強を続けています。

BTU学生・卒業生・一般参加OK

会場: b-ANNEX 三軒茶屋

4月9日
(土)

「基礎 II ワークに再チャレンジ！」

参加費 ¥500



基礎課程を修了してから、基礎 II のワークをしばらくやっていないな…自己受容、自己統合、自己実現という言葉、わかっちゃいるけどなかなか進まない…そんな方へ。ワークに取り組むことで、今の自分の立ち位置を再認識し、現状を打破するきっかけになるかもしれません。

BTU学生・卒業生

会場: b-ANNEX 三軒茶屋

5月22日
(日)

新緑のハイキング (再企画)

参加費: 実費のみ、弁当持参など



ナビゲーター: 神永まきさん (SCC)

東京湾を望む絶景!ジブリの異世界に迷い込んだような巨石!日本一のでっかい石仏!断崖絶壁の「地獄覗き」!千葉県の大鋸山(のこぎりやま)は天然のワンダーランドです。新緑のフイトンチッドを、体に一杯取り込んでリフレッシュ!山歩きの夜はぐっすり(ぐったり?)快眠まちがいなしです(笑)

BTU学生・卒業生・一般参加OK

会場: 千葉県の鋸山
(定員なし/雨天中止)



6月
未定

森林セラピー@きたもとの森（再企画）



参加費¥6,000

2021年9月都内の公園にて



BTU学生・卒業生・一般参加OK（高校生以上）

詳細については、4月頃に日程を決めます。小雨の場合は、雨音を聴きながら雨に濡れた紫陽花を眺め、静かな時間に浸りましょう。森林セラピーは一種の観察瞑想。五感を豊かにしてくれます。埼玉県きたもとの森には、ヨガスペース完備。緑の中でのヨガは格別な体験になることでしょう。

お弁当、ヨガ、ティータイムお菓子付

会場：埼玉県きたもとの森

（定員10名＜最低催行人数5名＞／小雨決行）

お知らせ

自主練習会・再開のお知らせ

2022年2月～プチプチ有朋会の午前中（10時～13時）自主練習会を再開していきます。

実際の開催については、コロナの様子を見ながら、毎月のメール配信にてご案内してまいります。

練習会を通して、ケアを受けるだけでなく、同時に他者へケアを提供する体験が出来ます。

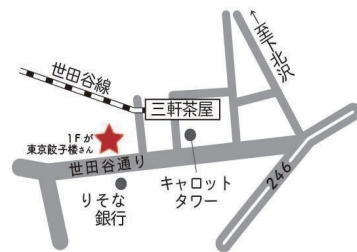
他人にケアを提供すること＝最高のセルフケアです！と、美野田理事長もオンライン有朋会（2021・11・20）でおっしゃられていました。



プチプチ有朋会とは

東京で「リラクゼーション&リセットケア/バランスセラピー b-ANNEX 三軒茶屋」を運営する福田ひろみさん、川村幸子さん（認定SCT・東京）が中心となり、関東地区の協会会員（卒業生、在学生）の勉強会や学生同士の交流が深まるような企画を定期的開催しています。

関東地区以外の方も、初めての方も大歓迎！ぜひご参加ください。



東急田園都市線「三軒茶屋」下車、キャロットタワー方面「三茶パティオ口」改札から徒歩5分、世田谷通り沿い

東京都世田谷区太子堂4-4-2
ラウスパレス三軒茶屋504

（一社）日本ストレスケアカウンセラー協会指定

リラクゼーション&リセットケア/バランスセラピー
b-ANNEX 三軒茶屋

<https://www.b-annex.com/>

お申込み・お問合せ・メール配信登録 bt.annex@gmail.com