

大人のためのマンダラぬりえ



こんな方に特にオススメ

絵を描くのが苦手でも、色鉛筆やクレヨン塗っていただけ!

- ・最近ストレスが溜まっている!
- ・何かやってみたいけど・・・
- ・難しいことはいや!

マンダラぬりえって何?

マンダラはサンスクリット語のmandalaに由来する言葉で、円または本質を得るという意味です。すべての模様が対称に描かれていて、幾何学的な模様ぬりえのことです。

得られる効果はすごい!

- ☆ストレス発散
- ☆認知症予防
- ☆自律神経を整える
- ☆脳トレ
- ☆リラックス
- ☆カラーセラピー効果
- ☆イライラ不安の沈静化!



あなたが塗ったぬりえをカラーセラピーの観点から今のあなたのストレス状況やストレス解消のヒントなどプロのカラーセラピストがお伝えします!

<開催日時> **4月16日(土) 13:30~15:00**

<講師> カラーセラピートレーナー よしの

<持ち物> 色鉛筆もしくはクレヨン、カラーペン
シニアグラス(必要な方)

<参加費用> ¥1,500(当日受付にてお支払い下さい)

<お申込み> 元湯なかむら館 店頭、HP

Tel: **054-628-4397**

