C:\Users\endou yoko\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6LVVFLS\MC900445690[1].wmfC:\Users\endou yoko\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\I7NBXK1H\MC900445646[1].wmfC:\Users\endou yoko\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\I7NBXK1H\MC900445668[1].wmf

***＊ファシリテーター養成講座モジュール２からの参加ご希望の方へ＊***

*2014年4月に開催されたファシリテーター養成講座モジュール1に参加なさっていない方で、11月22, 23日東京で行われるモジュール2に参加ご希望の方は、この1日ワークショップにご参加いただく必要があります。（その後、フォローアップがある場合がございます）*

＜キャパシターとは？＞

キャパシターインターナショナルは、１９８８年内戦終結後のニカラグアで傷ついた人々が簡単なマッサージや体操等でこころと体の健康を自分自身で保つことができるような方法を分かち合ったところから始まりました。”キャパシター”とはスペイン語で「命を引き出す」という意味です。今年で２６周年を迎えるキャパシターインターナショナルはアフリカ、アジア、中南米等、人々がより健康で活き活きとした生活ができるよう草の根のレベルで活動を続けています。

*キャパシターインターナショナル: http://capacitar.org/　（英語のみ）*

何かとストレスの多い日常生活。最近なんとなく疲れやすかったり、心が落ち着かなかったりしていませんか？簡単なマッサージや呼吸法、体操で体と心を自分自身でセルフケアする方法を学ぶワークショップを開催いたします。毎日、いきいきと元気に過ごすことのできる方法を一緒に楽しく学びませんか？

こころと体

1日セルフケアワークショップ

日時：2014年11月15日　（土）

9時半～15時（部分参加可・日本語通訳あり）

場所：四谷・幼きイエス会（ニコラ・バレ）9階ホール

〒102-0085 東京都千代田区六番町14-4

（JR中央線、東京メトロ南北線・丸の内線「四ツ谷」駅

麹町出口。徒歩1分）

講師：パトリシア・ケーン先生

（Capacitar International 代表）

参加費：3,000-1,000円

（ご都合に合わせてお支払いいただける金額をお選びください。）

持ち物：昼食、飲み物、筆記用具

申し込み方法：capacitarjapan@gmail.comまでお名前、

ご連絡先を明記の上ご連絡ください。（当日参加も可）