



ココロのケア ほっと いきいき ぽかぽか やすらぎ

笑顔に
つなげよう

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、
心が落ち着かなかつ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。

ココロと体

1日セルフケアワークショップ

2015年6月7日(日) 10:00 ~ 15:30
部分参加可、日本語通訳有

講師：パトリシア・ケイン先生
(キャパシターインターナショナル代表)

場 所 四谷・幼きイエス会 (ニコラ・バレ) R.105
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」駅麴町出口 徒歩 1 分)

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)



パトリシア ケイン氏

Profile

Capacitar Internaitonal 創設者 / 共同ディレクター
心理学修士、及び多文化ウェルネス教育 (Multicultural Wellness Education) 博士

1988 年以来、アメリカ、ラテンアメリカ、ヨーロッパ等の 40 カ国で 1000 回以上の個人と
社会の癒やしと変容にフォーカスしたセルフケアワークショップを行っている。
2013 年、2014 年と来日し、東京、宮城、福島、岩手等でキャパシターワークショップを行う。

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
ジや体操等でココロ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。今年で 27 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
がより健康で生き活き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」とはスペイン語で「命を引き出す」という意味です。



お申込み方法
キャパシター・ジャパン

お名前 (ふりがな)・電話番号・メールアドレスを明記の上、
capacitarjapan@gmail.com まで、メールにてお申込みください!