

ひと ひと
にいがた女と男フェスティバル2023

自己肯定感UP ワークショップ

ONE-TIME ONLY



自己否定やネガティブ思考で、自分を好きになれない…
そこから抜け出す「マインドフルネスワーク」や
「心理ワーク」による体験を受けてみることで
あなたの心が軽くなるヒントを見つけてみませんか？

6 / 24 (SAT) AM9:30~11:30

新潟ユニゾンプラザ2F 女性団体交流室1

〒950-0994

新潟県新潟市中央区上所2-2-2

参加費：500円（税込） 定員：8名

申込先：ポレポレの会（担当・きたかみ）

TEL:090-4932-5195

メール：haachanhk@gmail.com

裏面もご覧ください⇒

駐車場について

当日は駐車場の混雑が予想されます。お車でお越しの際は時間に余裕を持ってお越しいただくか、公共交通機関をご利用ください。

新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルスの影響により、やむなく中止、もしくは縮小開催になる可能性があります。
その場合は「ポレポレの会」から参加者にご連絡致します。

当日の保育利用について

対象は、6ヶ月以上～小学校低学年まで。
保育協力費として1人200円。事前申込で先着5名。
※一時保育の申込は、（公財）新潟県女性財団へお願いします。
（TEL:025-285-6635）保育×切:6/9(金)

参加者特典について

希望者の方は、後日実施の下記特典が選べます。

- ・「マインドフルネス心理セラピー」の対面セッションを通常価格から割引致します。
会場・新潟市西区「心理セラピールーム・ターコイズ」
- ・ZOOMによるコーチングセッション無料（30分）

