つぼと呼吸でラクになる

知ってはじめる TFT

TFT 療法の考え方とともに、
シンプルで使い勝手のよい
セルフケアの方法を学びましょう。

TFT（Thought Field Therapy：思考場療法）は、米心理学者が開発した心理療法。症状や問題に注目し、体のつぼを指でタッピングすることで、精神的・身体的不調を改善させていくものです。

手順が簡単で、即効性があり、副作用はなし。年齢を問わず、広範囲に対応できる方法です。

こんな方におすすめ！

- 精神的または身体的な不調のある方
- 日々ストレスが多い方
- ネガティブな感情が消えない方
- 生きづらさを感じている方

2021年11月6日(土)

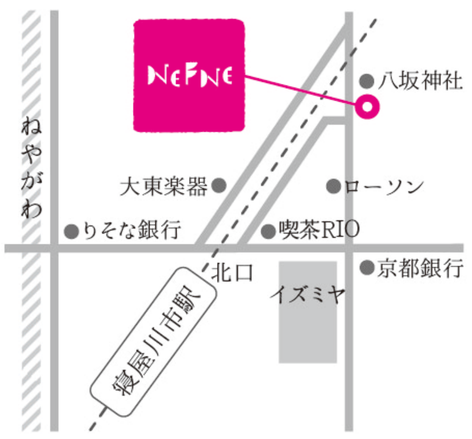
【時　間】13:30〜15:00
【参加費】2,500円
【場　所】雑貨屋 & ギャラリー NEFNE（ネフネ）

講師 **香川 祐美** Yumi Kagawa

カウンセラー。北浜ソリューションルーム代表。一般社団法人日本TFT協会：上級・VTレベルセラピスト・一般向け講師、HRV呼吸コーチ（レベル1）トレーナー。

お申し込みはこちらから→

以下でも受け付けます
メール：info@nefne.website
電話：072-814-6690

NEFNE ネフネ

Open：木金土 11:00–18:00
大阪府寝屋川市八坂町13-11
http://www.nefne.website