

「なんとなく心が重い」「気づけば自分の時間がない」

そんなふうを感じることはありませんか？

初めてでも安心！

疲れた心をアートでリセット！

月に一度の特別な時間

2025年

12/24(水)

2026年

1/26(月)

2/27(金)

日 時

(空があれば当日参加OK) 10:30~12:30

忙しい毎日に、心の余白を。

大人女子のコラージュセラピー

雑誌を切って、貼るだけ！ 上手・下手は関係ありません。

評価されない安心の空間で、“今のわたし”をそっと見つめてみませんか？

月に一度、心をととのえるやさしい時間を、“わたし”に贈ってあげましょう。



POINT1 /

切って貼るだけ、心が整う

雑誌から“なんか好き”“気になる”と感じた写真などを切って貼るだけ。アートが苦手でも大丈夫♡カンタンで楽しいひとときです！

POINT2 /

心のメンテナンス時間

手を動かすリズムは、呼吸を整え、思考をゆるめる“心のストレッチ”。穏やかなリラックスタイムとして、毎月通う方も多いセルフケアです。



POINT3 /

“ほんとう”の気持ちに気づく

完成したコラージュは、あなたの“今の気持ち”をうつす鏡。見つめるうちに、モヤモヤの奥にある想いが見えてきます。



コラージュセラピーは、『アート×心理学』で心の状態をやさしく整えられるセルフケアです。こころの動きを大切にしながら、そのままのあなたが安心して過ごせる場づくりを心がけています。作品の評価やアドバイスは行いませんので、お気軽にご参加ください。

対象 女性向け 親子参加OK(※1)

定員 少人数制 6名様

利用料金 各回 2,500円

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス
あつまるスタジオ
〒500-8076 岐阜県岐阜市司町4-0-5

(※1) お子様ご参加の場合、はさみが一人で使えるお子様に限ります。

お申込み
お問合せ

女子コラ公式LINE、またはメールからお申し込みください。

✉ ringo590@reservestock.jp

大人女子のコラージュセラピー

女子コラ公式LINE
@386u2tow



【共催】

Working Tree/原 かおり (ヒーリングコラージュ®セラピスト、JADP認定メンタル心理カウンセラー®)
こころ空もよう/ふくち ゆうこ (ヒーリングコラージュ®セラピスト)