

# 当日持参していただくとよいものがある出店まとめ

## 2月15日（土）セッション1（120分）

### リーフィングケア・・・揺れる、響く、伸びゆく

- ・筆記用具（鉛筆等）と飲料水（水筒等）を少しお持ちください。

### ナラティブアロマセラピーとフォーカシングの接点

- ・サインペンとクレヨン、パステル、ミニウエットティッシュある方はご用意いただけると幸いです。

## 2月16日（日）セッション3（120分）

### 「やさしいインタラクティブ・フォーカシング」

- ・筆記用具、クレヨンorクレパスを使いますので、可能な方はご持参ください。

### フォーカシング指向からだほぐし&EAMA

- ・フローリングのお部屋で行いますので、気になる方は、バスタオルやヨガマットをご持参くださるとよいかもしれません。裸足になれる服装でご参加ください。

## 2月16日（日）セッション4（90分）

### 宝物フォーカシング

- ・参加の皆様にご紹介してもいいものを選び、見えないように袋やハンカチに包んでお持ち下さい。生き物、関係、場所、時間など持参できない場合、当日用意を忘れた場合は、スマホで撮影したものを見せたり、紙に答えを書く形でOKです。

### 日本フォーカシング協会ダンス部 ～フラっとフォーカシング5～

- ・裸足で、動きやすい服装がおすすめです。