ひといき時間 workshop

育児で目まぐるしい日々で、自分の時間をゆっくり過ごすなんてできませんよね。お子さんとの時間、家事に追われる時間、ソファから動けなくなる時間。

それらから一度離れて、２時間だけ

『ほっと一息、手帳時間』を過ごしてみませんか？





12.17 (木) 13:00-15:00 @Cafe るぽん

□『じぶん時間』で挑戦したいこと、やってみたいことの発掘
□疲れたじぶんをセルフケア
□ワークシートをまとめて自分の手帳作り
□集まったママたちとまったりお話







えび子

元陸上自衛官です。
厳しい訓練のなかで、時間管理や
心身のセルフケアを身につけてきました。

ぐるぐるに絡まった思考を、書くことで解いていく
『書くセルフケア』を発信しています。
現在は”書く”ワークショップの開催や、
イラスト雑貨の制作販売をするなど活動中です。





↑受付は
こちらから