

リトリートワークショップ詳細

★月のリズム・あなたへのメッセージ（会場：富岡城公園、白岩崎海岸）

昼間の空を見上げ白い月のかたちを観察

あなたの生まれた時のお月様のかたちはどんな形をしていたのだろうか？

月のかたちからあなたへのメッセージをお伝えします。

月のリズムを知ることによって運気に乗り幸せな日々を過ごすことができるようになります。

こんなことをやります

1. あなたの生まれた時の月のかたちをお伝えします。
スケッチブックに自分の月のかたちを描く
2. 同じ月のかたちの参加者と生き方、考え方をシェアする。
そこからの気づきとは？
それぞれの月のかたちに込められたパワーをお伝えします。
3. あなたの月サイクルから今この月の期間を生きているか知ってもらいます。
4. あなたの月からのメッセージに答えてみる。

☆得られるもの

自分の月のリズムは天気予報と同じように知らないより知っていたほうがいい情報です。

★★願いを込めたりフレッシュ（会場：アレグリアガーデンホテル周辺海岸）

有明海に面する海岸、朝日を浴びながらモーニングウォーキング

冬の天草の冷たい風と心を温めてくれる朝日を浴びながら

しらずしらずに心が解き放される感覚を体感してください。

こんなことをやります

1. 海岸で自由に即興劇
身体を使いながら、声を出してみる。
海岸である物語の人物を通して自分と繋がり、他者と繋がる、参加されたメンバーで自由に物語をつくり自由に役になりきる”演じる”のではなく、既に自分の中に在るものを取りあえず外に出してみる。
そこから生まれてくるものを素直に受け取る

劇の幕が下りて現実の世界に戻ってきたあなたは・・・

☆得られるもの

自分が見えなかった裏側の感情を知り大切なものが見つけれられます。

体験を通じた自分への気づきを、受け取ることができます。

★★★五感を全開、自然を楽しむ（会場：西平椿公園）

自然に浸り、五感を全開する。

カラダの感覚に意識を向け今必要のない緊張を解してくれます。

自分が感じたことをひとつひとつ言葉にして肯定して素直に自己受容、自己尊重の感情を感じてみる。

こんなことをやります

1 西平椿公園のアコウの木ラピュタの木をみて感じたものを
スケッチブックに色で表現してみる（絵を描こうとしない）

2. 公園を散策しながら感じてみる

①音に意識を向ける。

どんな音が聞こえるでしょうか？

一番遠くから聞こえる音は？

一番近くから聞こえる音は？

自分が心地よいと感じる音は？

鳥の声、せせらぎの音。あるいはヒトの話し声、電車や自動車が通り過ぎる音が聞こえるかもしれません。

じっと、耳を澄ませてみましょう。

②香りに意識を向けます。

緑の香り？

土の香り？

雨上がりの香り？

虫よけスプレーの香り？

潮の香り？

季節によって、天候によって変わるかもしれません。

今感じる、今日の香りに集中してみましょう。

③皮膚感覚に意識を向けます。

風は吹いているでしょうか。吹いているとしたら、どこから吹いてくるでしょう？

右から？

左から？

前から？

斜めから？

太陽の暖かさは感じられるでしょうか。

太陽の明るさはどうでしょう？

太陽はどこから当たっているでしょうか。

④足の感覚にも意識を向けます。

足の裏にあたる靴の感覚、その下の土・・・。

⑤立ち止まり目を閉じて大きく深呼吸

自分の聴覚、嗅覚、触覚を十分に感じたと思ったら、ゆっくりと目を開けていきましょう。
そして、目の前の景色をもう一度感じます。

3. みなぎる生命力とパワーをあやかり、今わたしはここにいる、
大地とつながる自分を感じる。
スケッチブックに自由に描いてみる
頭に浮かんだイメージを言葉にしてみる

☆得られるもの

カラダの感覚に意識を向けることで思考が生み出す緊張を緩める
今必要のない緊張を解してくれリラックスできます。
自分が感じたことをひとつひとつ言葉にして肯定することで、
素直に自己受容、自己尊重の感情が生まれるようになります。