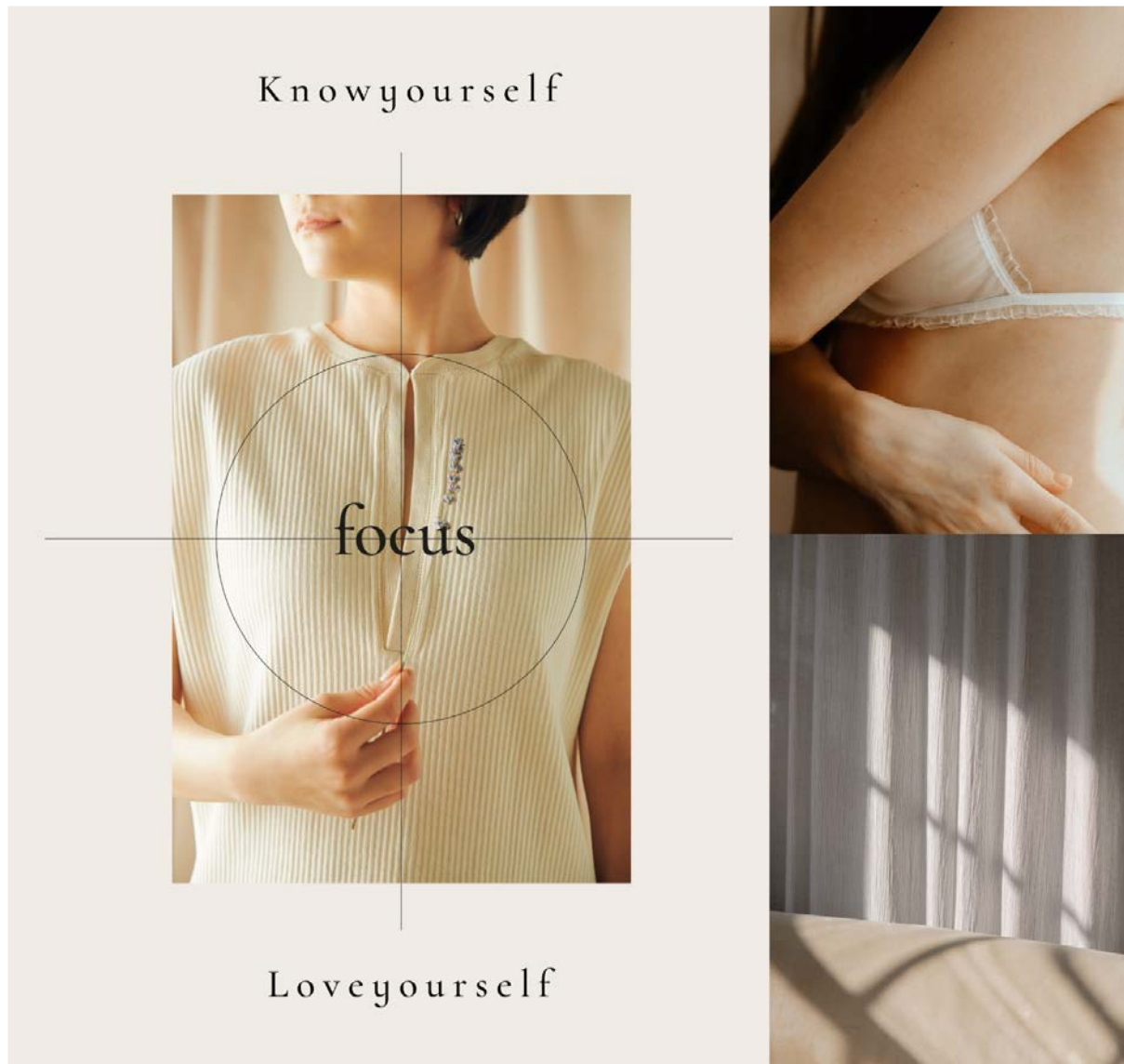


心地よく生きるためのライフセラフィープログラム2期がメンタルケアブランド
CAREN からローンチ



"日常に心のセルフケアを"をコンセプトにしたメンタルケアブランドCAREN(カレン)は、9月19日よりウェブサイトで「自身の価値観や心地よい生き方を深掘りするオンラインカリキュラム」を発売しました。

CAREN - life Therapy -

自身の思考や感情との向き合い方を知り、心地よく穏やかに生きることをサポートするオンラインカリキュラムです。

大切にしていきたい価値観や、心地のよい生き方を深掘りし、ブレない人生を歩めるようセラピーや対話で支援します。

- Focus on you -

- 自分に厳しくしてしまう
- 不安との向き合い方がわからない
- いつもひとりで悩んでしまう
- 自分の生き方に迷いを感じる
- 他人と自分を比較してしまう

【プログラムの内容】- 3 systems -**1. ワークショップ講座 (1.5h×10)**

自分自身や生き方にしっかりと向き合う方法を、少人数制のワークや講座を通して学んでいきます。

**2. カウンセラー・コーチとの対話 (1h×4)**

今の悩みの深掘りを行ったり、未来にどう進んでいくかをカウンセラー・コーチとの対話から見つけていきます。

**3 オープンダイアローグ (2h×3) ※参加参加**

焚き火を囲むような感覚でゆったりと、受講生・講師ともにゆったりとお話をする会です。



詳しい講座内容についてはこちらから>>

https://www.carenwellbeing.com/?utm_source=pressrelease&utm_medium=url&utm_campaign=pressrelease0921

【開催日程】

・講座日程:2022年10月18日～12月20日

毎週火曜日 夜20:30～22:00(1.5時間) 計10回

※全てオンラインZOOMで行います。

※おやすみの方への見逃し配信有り。

・カウンセリング日程(1時間)4回

お一人ずつ2週間に1回のペースで、スケジュールを組ませていただきます。

・受講特典

1Caren Book

caren オリジナルテキストブック。

メンタルケアの知識を体系的に学べ、書き込みながら自己内省できる一冊です。

受講生限定のテキストになります。



2CBD Product set

心の安定として注目されている、ハーブやCBDを気軽にお試しいただける抹茶ドリンクとメディテーションオイルのセットをお届けします。

講座内の誘導瞑想や、自身で瞑想を行う際にも使っていただけます。



Life design Therapy

カリキュラムのお申し込みはこちらから>>

https://www.carenwellbeing.com/?utm_source=pressrelease&utm_medium=url&utm_campaign=pressrelease0921&utm_id=application

¥99,000-(tax in)

CBD商品はこちらから>>

https://caren.shop/?utm_source=pressrelease&utm_medium=url&utm_campaign=pressrelease0921

【体験会のお知らせ】

9/22 Life Design Therapy 体験会 @ZOOM

9/29 焚き火を囲む対話会@ZOOM

公式ラインより案内いたします。

登録の上、チャットでご連絡ください。

QRコードから公式Lineに友達登録していただくと、カウンセリングやワークショップの無料体験を受けることができます。

>> <https://line.me/R/ti/p/@690adyry>



【講師・カウンセラーの紹介】

CAREN founder

松浦桃子/mamo

新卒で銀行に入社。ライフプランナーとして営業経験後デザインの専門学校でデザインの思考やブランディングを学ぶ。

その後、企業のインハウスデザイナーとして活動する傍ら、自身のメンタルダウンをきっかけに、カウンセリングやコーチング、マインドフルネス瞑想などさまざまな心理療法について学び、メンタルケア・ウェルビーイングブランドCARENを立ち上げる。

現在は公認心理士である明治大学教授諸富先生に師事しながら、自分らしさを探究する人間心理学を中心としたカウンセリングやコーチングの対話支援を行う。

instagram: https://www.instagram.com/momoko_caren/

note: <https://note.com/machuura>

podcast :<https://anchor.fm/goodmornin>



【CAREN】

“日常に心のセルフケアを“コンセプトにしたメンタルケアブランドCAREN(カレン)

香りや味に思いを寄せて、思考を手放し、心に間を作るCBD入りのメディ

テーション

アイテムを販売。

CAREN

website: <https://www.carenwellbeing.com/home>

メディテーションブランドCAREN @caren_meditation

https://www.instagram.com/caren_meditation/

CAREN @caren_wellbeing

https://www.instagram.com/caren_wellbeing/

【問い合わせ先】

CAREN 代表/広報担当: 松浦桃子

電話: 09038701162

メールアドレス: info@caren.shop