

# 薬を使わない精神科医 宮島賢世の 「うつヌケ」セミナー

～心と身体からのアプローチ～

宮島賢世の  
書籍(1,400円)

お申込み  
先着30名様  
プレゼント  
(お振込完了順)

2017年 10月15日(日)

時間:16:00~18:00(受付開始15:30)

会場:東京オペラシティ2階(初台駅直結)

参加費:事前振込2,500円 当日3,000円

懇親会:3,500円 18:30~20:30(53階のCafe53)



## セミナー

16:00~18:00

### 精神科医の私が「うつヌケ」できた方法

7年間 薬を服用してみえてきたもの

講師:宮島賢也(精神科医、国際メンタルセラピスト協会専務理事)

### 「うつヌケ」心身に響く アルファビクス体験

α波の音楽に合わせて腹式呼吸を行い 心と身体にアプローチ

講師:治面地順子(スポーツ医学博士、国際メンタルセラピスト協会代表)

## 懇親会

18:30~20:30

### みやじっちを囲みフリートーク懇親会

各ブースにお立ち寄りください



## ブース紹介

宮島賢世の  
サイン会



メンタルセラピー  
10分500円



肩もみ・ヘッド  
10分500円



ハーブティー  
試飲・販売



アロマセラピー  
体験販売



カラーセラピー  
10分500円



会場:東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティ2階 (初台駅直結)  
株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミー

申込:TEL 03-3373-2378 FAX 03-5333-2307 メール form@j-c-a.co.jp