



チャクララビリンス

不安、動揺した心を落ち着かせ、
右脳と左脳のバランスをとることができます。

はじめに利き手でなぞり、できたら両手でそれぞれのラビリンスをなぞります。

出典：キャパシターインターナショナルジャパン

「こころとからだのセルフケア」ファシリテーター養成講座より

発行：Higashigaoka cherrys

制作：madoka yamazaki