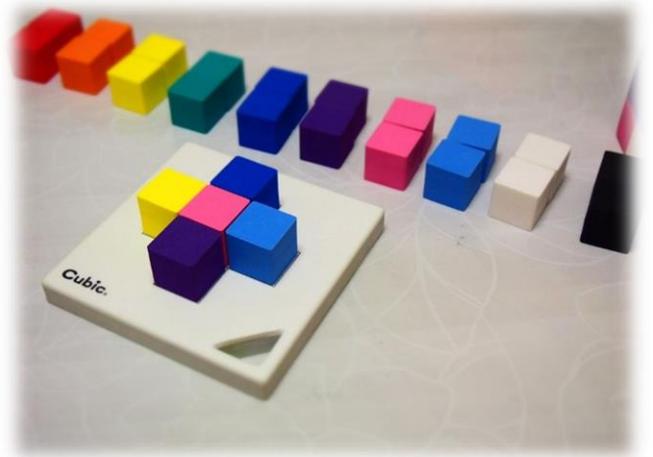


講座 ジャンル	パステルアート	教員名	とみた けいこ 富田 敬子
------------	---------	-----	------------------



こころスッキリ！ パステルアートセラピー

まずはその日の気分で、
色のキューブを5つ置きます。
その日のご自分の状況や、
勇気づけてくれる色がわかります。
(講座の中で、各色のエネルギーを
簡単にお伝えします。)



今、ご自分に必要な色のパステルを
削って粉にします。 **思いのままに、**
手をくるくると回しながら描く、絵
心不要の右脳ワークです。 描きな
がら、いつの間にかストレスを吐き
出し、色のエネルギーを取り込みます。

素敵なアートの完成です♡
ご自分のためのオリジナルアート
ですから、持ち帰ってご自宅で目
にする度に癒されてくださいね。

