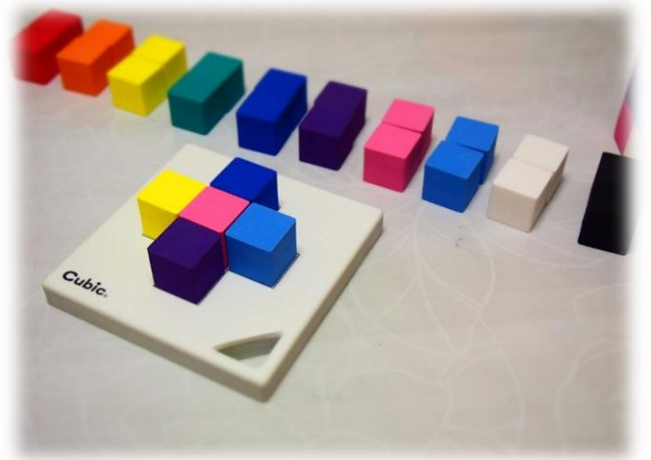


講座 ジャンル	パステルアート	教員名	とみた けいこ 富田 敬子
------------	---------	-----	------------------



## 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。

