

自分らしく生きるためのブレない心と、生き方をデザインする3ヶ月
オンラインプログラムがメンタルケアブランド **CAREN** からローンチ

さあ、モヤモヤする心と
さよならしよう。



"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、6月12日よりウェブサイトで「自分らしく生きるための3ヶ月オンラインプログラム」を発売しました。

"私"を知って、もっと心地よく生きよう。

なんだか不安でモヤモヤする毎日。

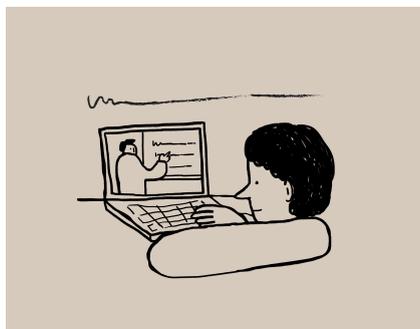
もっと心の扱い方が上手になって私らしい人生を歩めるように。

ブレない心と、生き方をデザインする新しい形のオンラインプログラムです。

【プログラムの内容】

ワークショップ講座 計15時間

不安の対処法や目標への進み方などのメンタルコントロールや自分らしさを知る方法について学べるオンラインプログラムです。



カウンセリングサポート 計5回

1on1のカウンセラーとの対話で思考のクセや、自分らしさを知ってこころの取り扱い説明書や人生の道筋・自分軸を作っていきます。

オープンダイアログ 計3回 ※参加必須ではありません。

他者の考え方や生き方を知って自分と向き合おう。

座談会やワークショップなどを通して一緒に人生について考える時間です。



詳しい講座内容についてはこちらから>> <https://www.carenwellbeing.com/>

【開催日程】

・開催:2022年7~9月(初回7/12)

計10回 毎週火曜日 夜20:30~22:00(1.5時間)

※オンラインZOOMで行います。見逃し配信有り。

・カウンセリング日程(計5回)

お一人ずつ好きなペースで、スケジュールを組ませていただきます。

平日・祝日ともにご都合の合うお時間でご対応いたします。

カリキュラムのお申し込みはこちらから>>

https://www.carenwellbeing.com/service-page/life-design-therapy?referral=service_list_widget

¥99,000-(tax in) → ¥59,000-(tax in) 7/5までのお申し込みで40%OFF

学割 ¥29,000-(tax in) → クーポンコード「GAKUWARI」

さらに！7/5までのお申し込みで

心と体を整える。メンタルケアCBD商品2点SETプレゼント

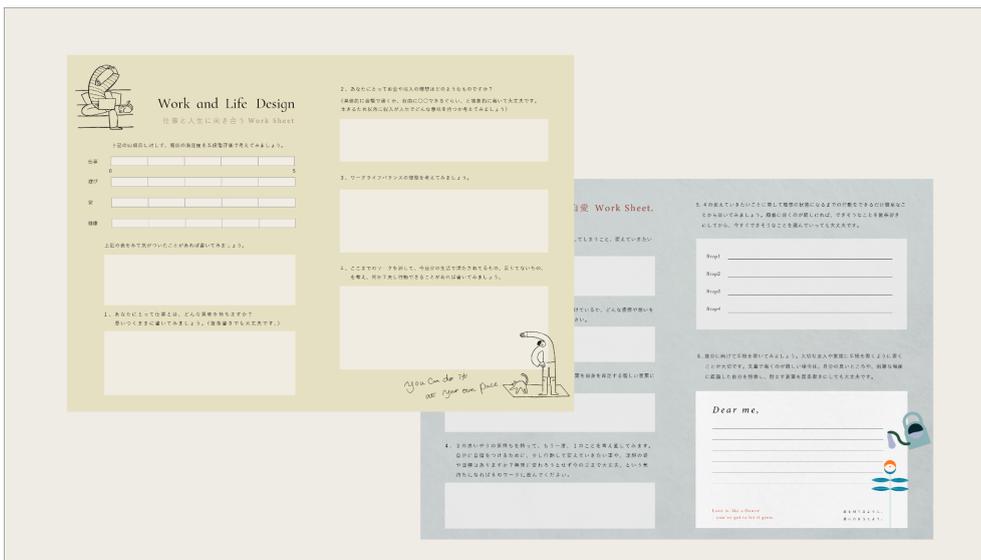


CBD商品はこちらから>> <https://caren.shop/>

カウンセリングやワークショップの無料体験ワークシートのプレゼントはこちらから

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

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ワークシートのプレゼントを受け取ることができます。



仕事と自分に向き合うワークシート

【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://caren.shop/>

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