



# おまたせしました！開催します！！ WRAP 集中クラス in 夢想庵



進行役：コーブランドセンター認定 WRAP ファシリテーター(うねちゃん・たつお)

**2016年9月18日(日)・19日(月)**

**WRAP に興味をお持ちで、2日間参加出来る方であれば どなたでもお申し込みいただけます。**

WRAP (ラップ) は現在の状況を自分なりに改善したい、もっと人生を楽しみたい、自分らしく生きたいと思っている方なら誰でも使えるものです。毎日を元気に過ごすため、気分がすぐれないときに元気になるためのプランをひとりで、または仲間と協力しながら 自分自身で作ります。「誰もが望む生き方ができるし、元気になることができる」というリカバリーの考え方を基礎にしています。

夢想庵 (むそうあん) は、瀬戸町の自然豊かな場所にあり、古民家を再生した趣のある場所。こんな場で、心も身体もリラックスしながら、2日間、共に学びを深めませんか？

**日時** 2016年9月18日(日)・19日(月) (9:30~16:30)

**場所** 夢想庵 (岡山市東区瀬戸町肩脊 684)

**申込**

裏面の必要事項にご記入後、下記の FAX またはメールへお送りください。

FAX: 086-273-2890 メール: [wrapeach@yahoo.co.jp](mailto:wrapeach@yahoo.co.jp) ※締切: 9月7日(水)

**参加費**

2日間 6,000円 (定員 15名 ※先着順)

※資料代、お茶、お菓子が含まれています。

**内容**

1日目 元気の道具箱・元気に大切な5つのこと

2日目 WRAP に含まれるの 6つのプラン

\*参加者で対話をしながら進行します。

WRAP (ラップ) とは Wellness Recovery Action Plan の略称で「元気回復行動プラン」と言われます。アメリカでメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に、精神症状を経験した人達によってつくられ、今なお発展し続けています。自分の元気に役立つ生活の工夫を発見し、使いこなせるようにまとめておく方法です。

**お問い合わせ**

Wrapeach (らっぴーち)

E-mail: [wrapeach@yahoo.co.jp](mailto:wrapeach@yahoo.co.jp)

TEL: 090-6408-2511





# 会場へのアクセス方法

■JR 山陽本線瀬戸駅から車で 15 分（駐車スペースあり）

■JR 山陽本線瀬戸駅→岡山駅方面行き（宇野バス）で 5 分→「沖下（おきした）」下車→徒歩 30 分  
※希望される方は当日、バス停「沖下」すぐ側のセブンイレブンから送迎します。



夢想庵（むそうあん）は、瀬戸町の自然豊かな場所にあり、古民家を再生した趣のある場所。こんな場で、心も身体もリラックスしながら、2 日間、共に学びを深めませんか？



## 申込記入欄

ふりがな	
お名前	
住所	〒                      ー
連絡先	Tel (                      )                      ー E-mail :
今回の WRAP 集中クラスに期待すること	

＊申込を受付後、主催者から上記の連絡先にご連絡させていただきます。