

心と身体のカウンセリング

マイフィジ®カウンセリング

マイフィジ®カウンセリングは、通常カウンセリングだけではなく、心の状態を向上や安定するために、身体のカウンセリングを通して、心の状態だけではなく、身体の声をも自分自身で聴きながら、心も身体的作用を上向きにつなげるカウンセリングとなります。

5回のセッションで1セットとなり、しっかりと自分自身の変化を感じることが出来るカウンセリングとなります。

このカウンセリングによって、自分に合った折れない心と身体づくりを自ら身につけていきましょう！

料金：1セット 30,000円（対面・オンライン）

料金には、カウンセリング90分（1回目）&60分（2回目）、フィジカルカウンセリング（ストレッチ方法）10分（1回目）&20分（2回目）のすべて含まれています

マイフィジ®カウンセリングは、対面orオンラインで選べます。

※オンラインの場合はZOOMを使用します

カウンセリング日時は、お申込み後にご相談させていただきます。詳細については、担当のカウンセラーまたは直接お問い合わせください。



私たちが担当します！

【お問い合わせ先・お申込み先】

✉ info@aplma.or.jp

☎ 080-5594-6480

※お電話に出れない場合もあります。折り返しご連絡いたしますのでメッセージをお願いします



カウンセリング1回目は90分

フィジカルカウンセリング1回目は10分

自宅でストレッチを実践！

カウンセリング2回目は60分

フィジカルカウンセリング2回目は20分

(社) 応用心理ライフマネジメント協会

札幌市中央区北1条西15丁目大通ハイム709号

株式会社心理カウンセリング・ココ(東)

株式会社シードプロ(松前)

札幌市北区北7条西2丁目6番地37山京ビル422号室

札幌市中央区南1条西17丁目1-11

☎ 080-6070-0716

☎ 080-5594-6480