

ずっと女の子でいられる 秘密の魔法♡

実践！アイドル＆心理学

この講座は「アイドル ステージ」を目指しながら「心理学」も学び、「自分の殻を破って、なりたい自分になる！」ことを目的としています。

ワークショップと
カウンセリングで
自分を知る！



アイドルになるために
必要なレッスンと
準備を通じて、
自分の殻を破る！



♡参加条件♡

♡「自分を好きになりたい」「人生を楽しみたい」「殻を破って本当の自分を表現したい」という女性。
♡素人さん大歓迎！ ♡年齢、学歴、歌やダンスの経験の有無は一切問いません♪

♡講師：Mind Soap 桃瀬優子（ひなた） & まみい（まめ）

2009年5月より、広島を中心にロコドル（ローカルアイドル）の草分け的存在として活動。広島県内外の様々なイベントステージにてパフォーマンスを行う。優子・まみい共に出産、子育てを経験し、しばしアイドル活動を休止。そして優子は離婚してシングルマザーに。人生の苦境を乗り越えるために心理学を学ぶ。そして、『自分のココロを大切に、自分らしく生きる大切さ』に気付く。現在は前夫とも仲良く友人づきあいをして、子育てにも参加している。2016年より活動を再開。

♡「妻」と「母」の役割から離れて・・・

結婚、出産、子育てを経験した女性の多くは、「妻」や「母」という役割にいっぱいいっぱい、自分のことを後回しにしがち。。。かつての優子とまみいもそうだった。こういった女性たちの力になりたいと思い、本講座を企画した。

♡ご注意：本講座は「プロのアイドルになること」を目的としていません。アイドルとしてステージに上がるのは1回のみです。講座終了後に個人的にアイドルとして活動されてもかまいませんが、本講座の主催者はフォローは行いませんのでご了承ください。



どんなことをするの？ ～講座の内容～



★アイドルレッスン

6カ月後の一度きりのステージを目指して、
アイドルになるためのレクチャーを受けて頂きます。

「人前で歌ったり踊ったりするのは恥ずかしい！」

「いい年して、こんな派手な衣装着れない！」

など、様々な感情が起ると思いますが、しかし、それも全て

「**自分の殻を破る訓練**」だと思ってください。人目を気にせず、
自由に自分を表現できた時、あなたの目の前には全く違う景色が
見えていることですよ♥

●講座の内容・・・ポイトレ、簡単なメイク指導、カラーセラピー、耳ツボ

★「ココロを理解するワークショップ」

アイドルを目指す活動と並行して、

「**自分の内側を見つめ、理解し、気持ち がラクになるワークショップ**」

をします。

▼なぜ自分の思い通りに生きられないのでしょうか？

▼なぜ毎日の生活が息苦しく感じてしまうのでしょうか？

▼なぜやりたいことが見つからないのでしょうか？

▼どすれば自分の夢を叶えることができるのでしょうか？

そんな疑問に、講師や仲間と一緒に取り組んでいきます。



★LINEグループによるフォロー

あなたは6ヶ月をかけて、これまで経験したことがない変化を体験します。

すごく楽しかったり、落ち込んだりすることもあるかもしれません。

そんなとき、いつでも講師に相談したり、仲間にグチを言えるように、

LINEグループをご用意します。困った時はいつでもこのLINEグループで
相談して下さいね♪

スケジュール

回		アイドル養成 (2時間)	心理学講座 (2時間)
1	2016年 10月	・歌と振付のレッスン開始 ・衣装のアイデア出し	テーマ：「自分軸を知る」
2	11月	・衣装の制作スタート ・個人ブログの立ち上げと告知開始	テーマ：「好き」を優先していく
3	12月	・ポスター貼り ・チラシ配り	テーマ「許すⅠ」
4	2017年 1月	・告知のためにメディア出演	テーマ「許すⅡ」
5	2月	・一度きりのアイドルステージへの集 客活動	テーマ「大丈夫」を知る
6	3月	1度限りのアイドルステージ (予定：南区民センター スタジオ)	テーマ「やってみよう！」

受講料：早割 252,500円(ニコニコパッパ) ※締切：2016年8月11日
通常 307,250円(みんなニコッ)

お申込み・お問合せ：LOVE-IT (ラヴィ) 090-4650-0752 (桃瀬)