

コンプレックス突破のための ワークアウトプログラム

プログラム内容

- ① 最初の体験を振り返る
- ② 自分の中の美学を見つける
- ③ 自分の身体と対話する
- ④ 道具と向き合う
- ⑤ 別のものに置き換える
- ⑥ 流されてみる