

マインドフルネス瞑想会

マインドフルネスは、「今この経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる気づき」のことです。こうした気づきを中核としながら、自身の心の扱い方を学ぶのがマインドフルネス瞑想です。マインドフルネスはストレス対策にとどまらず、集中力や生産性の向上、コミュニケーション方法の改善、創造力のさらなる発揮などにより生活の質を高める効果も知られています。初めての方、経験のある方のどちらでもご参加いただけます。

日程

4月～8月の第3土曜日(1回ずつの参加も可)

2024年4月20日、5月18日、6月15日、7月20日、8月17日
※各回とも初心者指導があります

時間

13:30～15:00
(初心者の方は13:15にお越しください)

会場

神原公民館 2階和室
(阪急苦楽園口駅徒歩10分)

参加費

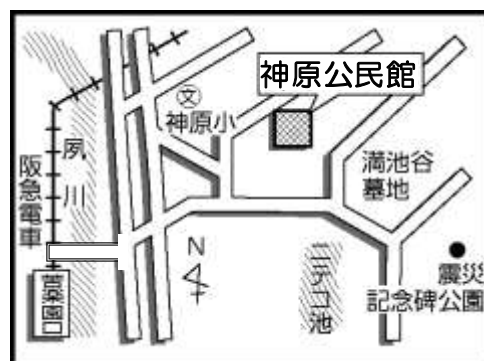
1,000円

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット(又はバスタオル)

講師

フジムラ マキ
マインドフルネスストレス低減法(MBSR)認定講師
(Global Mindfulness Collaborative 認定)
公認心理師、精神保健福祉士



お申込みは右の申込フォームからか、メールにてご連絡ください。
メールの場合は件名に「瞑想会申込」とご記入の上、
「氏名」「メールアドレス」「参加希望日」をお送りください。

メール: fuji.mindfulness@gmail.com



参加申込フォーム