

マインドフルネス体験会

参加者募集!

平成30年 05月 19日(土) 10~12時

会場：千手寺 会館 1階座敷（大崎市古川千手寺町 1-10-45）

NHKで取り上げられ、Googleなどの先進企業で取り組まれている
今話題のマインドフルネスを体験してみませんか。

ストレス軽減、集中力の向上、感情のコントロールに効果的です



募集人数

15名
(先着になります)

募集対象

どなたでも
(見学だけも可)

活動内容

月1回の頻度でマインドフルネスの体験会を開催しています。
体験会では、マインドフルネスに関するレクチャーと実践（呼吸瞑想や歩行瞑想など）を通して、心と身体を穏やかな状態にする方法と、日々のストレスに円滑に対処するスキルを学んでいきます。
初心者の方でもお気軽にご参加できます。

応募方法

事務局へメールまたはお電話にてご連絡ください。
※ご参加を希望される動機を併せてお知らせください。

申込締切

平成30年 05月 18日 (金)

参加費

無料です