

イライラ・不安などのストレスが軽減される！

マインドフルネス入門

仕事・スポーツのパフォーマンスがあがる！

無料

近年の研究で、ストレスの軽減だけでなく、集中力アップや創造性を高めるなどの効果が期待されているマインドフルネス。

今、世界中の企業や教育プログラムに取り入れられています。

この講座では、初めての方を対象にマインドフルネスの理論と家でも出来る簡単な実践方法について学びます。

第1回

3 / 1 7 (土) 16 : 00 ~ 17 : 30

- * マインドフルネスの概要とその効果
- * はじめての実践「呼吸法」と「食べる瞑想」

試したい食べ物を持参してください

第2回

3 / 2 4 (土) 16 : 00 ~ 17 : 30

- * マインドフルネス・ヨーガの実践
- * マインドフルネスを意識して行う日常瞑想のススメ

場 所 : 多摩平の森ふれあい館

講 師 : 近藤 育代 氏

(駿河台大学心理学部講師)

定 員 : 1 8 名 (要申込み)



●申込み・問合せ先 ※2/17(土)9時~受付

中央公民館 電話 042-581-7580

JR 豊田駅北口から
徒歩7分