

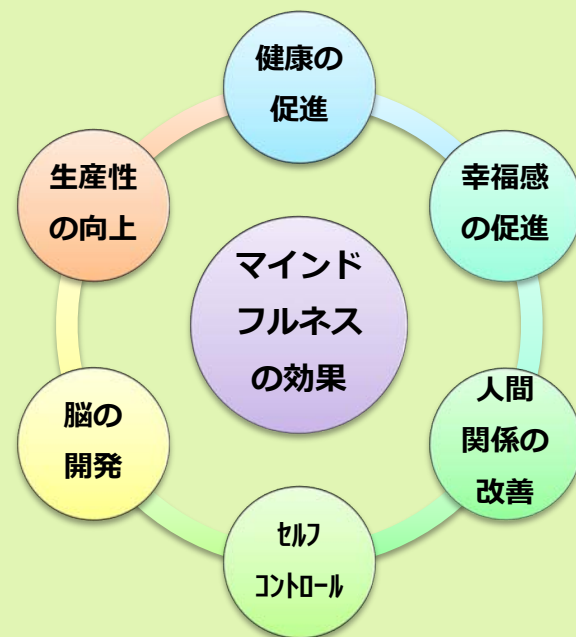
マインドフルネス体験

マインドフルネスとは「評価や判断を手放して、今この瞬間に意識を向ける状態」です。
今この瞬間に注意を向けることで、心に浮かんでくる不安や雑念がしずまり落ち着くなど、ストレスをたまりにくくする効果があると言われています。
ここではガイド付きの瞑想を通して体験します。

- ❖ 内容：マインドフルネスについての説明後、カウンセラーのガイドで瞑想を体験します
- ❖ 時間：約30～40分
- ❖ 定員：1名～
- ❖ 日程：申込時にご希望の日時をお知らせいただき調整して決めます

まずは気軽に体験してみませんか？

- 個別に体験できます
- お友達と一緒に大丈夫です



← お申し込みはこちらから