

新学期に向けて気持ちの整え方を学んでみませんか？

第2回

マインドフルネス入門

3月12日, 4月9日(土曜日)

9時半 ▶ 10時半

内容

マインドフルネスとは、今ここでの自分自身の感覚や気持ちに開かれている状態です。少人数のグループで呼吸法などの体験をしていただき、自分自身の体の感覚や気持ちに目を向けてみる練習を行います。

対象

高校生と大学生の方を対象としたグループです。不安なことが頭に浮かんで考えすぎてしまう、過去のことを考えて落ち込んでしまうといった方で、日常での気持ちの整え方を身につけたいという方におすすめです。

料金

基本的に2回セットでのお申込みとなります。1回3000円とさせていただきます。

- このグループは、セルフケアの力を高めることを目的としたものです。個別での相談の時間は設けておりませんのでご承知おきください。
- 状態によっては、グループへの参加が適さないこともあります。必ず主治医の許可を得てからお申し込みください。
- ご希望の方は受付にてお申し込み下さい。定員を4名とさせていただきます。