

<スペシャル講座>

ストレスから身を守る「マインドフルネス」という
心身健康法を2回に分けて開催します！

講師：とね臨床心理士事務所

代表 刀根 良典先生(臨床心理士)

☆日時：2月22日(木) 14:00~15:30

不安を味方につける、生き方・考え方

☆日時：3月19日(火) 14:00~15:30

問題が、どうしても解決しない..でも大丈夫！やり方がある！

※マインドフルネスとは・・・



「今、この瞬間を大切にする生き方」です。
その「生き方(ライフスタイル)」を、心静かに「瞑想」することでトレーニングし、身に付けてゆきます。「瞑想」と云っても、内容はとても明るく、気軽にカジュアルな感じがするかも知れません。この講座では、宗教性のない、科学的でカジュアルな「マインドフルネス」を学んでいきます。