

脳 こころ 身体 の 深呼吸

マインドフルネス 瞑想会

飲み物を 必ずご持参ください



日常での様々なストレス。時間に追われ、あっという間に過ぎ去る毎日。

私たちの 脳・こころ・からだは とても繊細なので、日々の さまざまなストレスや
季節・天候などにより、気づかぬうちに自分自身に無理をさせてしまっています。

そんな疲れた 脳・こころ・からだ を ここちよく ゆるめてゆく方法の一つが
マインドフルネス瞑想です。



日 時 每月 第2土曜日 10:30 ~ 11:30

場 所 川之江隣保館 2階大会議室 参加費 無料

連絡・申し込み 川之江隣保館 電話 28-6254

メニュー予定

4月 呼吸瞑想	8月 ボディースキャン	12月 食べる瞑想
5月 呼吸瞑想	9月 食べる瞑想	1月 呼吸瞑想
6月 呼吸瞑想・他	10月 呼吸瞑想・他	2月 歩く瞑想
7月 歩く瞑想	11月 ハンドクリーム瞑想	3月 聞く瞑想

(食物アレルギーのある方は、9月・12月の食べる瞑想はご遠慮ください。)

(ハンドクリーム瞑想は、ご愛用のハンドクリームをご持参ください。)

マインドフルネス瞑想を続けることで、その効果を誰でも実感することが出来ます。
皆さまのお越しをお待ちしています。