

生活支援センター 西

# マインドフルネス講座

日付	講座・主題	講座・副題	キーワード
8月9日 (水)	焦る気持ちをやりすごす	マインドフルネス	呼吸法
8月23日 (水)	怖れに圧倒されない	マインドフルネス	呼吸法・書く瞑想
9月13日 (水)	気持ちを切り替える	マインドフルネス	呼吸法・ボディスキャン

※時間は13:30～15:00となります。

頭の中が考え事でいっぱいになったことはありませんか？  
多くの場合、人はその考えで苦しみます。  
マインドフルネスを実践できるようになると、  
「この瞬間」の自分を大切にでき、  
辛い考えに振り回されることから抜け出すことが出来るでしょう。



【プログラム申込・予約電話】 045-309-5010  
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

**主催:生活支援センター西**

**共催:富士ソフト企画株式会社**