

心のセルフケア・プログラム

# 木曜午後の瞑想教室

毎月 第1、第3 木曜日 15:30~17:00

場所 クリニック徳 (www.clinic-toku.com)

参加費 1,000 円/回

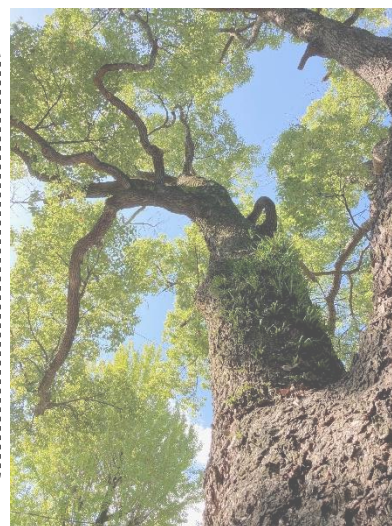
※ 12月~3月の日程は、次のとおりです。

12/7、12/21、1/4、1/18、2/1、2/15、3/7、3/21

瞑想の説明(目的、やり方、起こること、心の働きなど)、  
実際に瞑想する時間40~50分、感想のシェア、Q&A

指導: 大高直樹 (心理コンサルタント、カウンセラー)

- ・マインドフルネスの基本(今ここに起きていること、体験に注意を向けること)をお伝えしています。
- ・とてもシンプルなやり方ですが、本来の自分に与えられた治癒力や成長する力が復活していきます。効果的なやり方で、心身の健康回復、豊かな人生のため、継続して習得することをお奨めします。
- ・参加費は当日、現金でお支払いください。
- ・自由な姿勢で瞑想をしますので、楽な服装でお越しください。



## 【お問合せ・申込み】

ココロホット・コンサルティング

名古屋市東区泉 1-10-23 パムス&パーク208

Mail : otaka@cocoro-hotto.com

Tel : 052-950-7066 / 090-8772-5309 (大高携帯)



<http://www.cocoro-hotto.com>