

木曜午後の瞑想教室

毎月 第1、第3 木曜日 午後 3時半～5時

場所 クリニック徳 (www.clinic-toku.com)

参加費 1,000 円/回

※ 8月～11月の日程は、次のとおりです。

8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17

15:30～16:30 瞑想の説明、実践、

16:30～17:00 Q&A、感想シェアなど (参加は任意)

指導: 大高直樹 (家族と心の研究所所長)

- ・ここで紹介している瞑想法はとてもシンプルです。
- ・マインドフルネスの基本 (今ここで起きていること、体験に注意を向ける) をお伝えしています。
- ・免疫力も高まり、心身の健康を取り戻し豊かな日常生活を送るための知恵として習得をお奨めします。
- ・参加費は当日、現金でお支払ください。
- ・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>