

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](http://www.clinic-toku.com))

(名古屋市中区栄 2-10-19 商工会議所ビル 11階)

参加費 1,000 円/回

※ 4月~7月の日程は、次のとおりです。

4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/17...

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

講師: 大高直樹 (心理コンサルタント、家族と心の研究所 所長)

- ・マインドフルネスの基本(「今ここ」に起きている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、与えられている真の治癒力や成長力に満たされていきます。自由なありのままの自分に還るために、日々の習慣にして続けることをお奨めしています。
- ・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](mailto:otaka@cocoro-hotto.com)

Tel : 090-8772-5309 (大高携帯)



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