

木曜午後の瞑想教室

毎月 第1、第3 木曜日 午後 3時～4時半

場所 クリニック徳 (www.clinic-toku.com)

参加費 1,000 円/回

※8回(4カ月)を一区切りとします。

(12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17)

15:00～16:00 瞑想の説明、実践、

16:00～16:30 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本質 (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。
- ・心に余裕ができ、心身の健康を取り戻して、より豊かな日常生活を送るための方法としてお奨めです。

- ・参加費は当日現地で、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)

