

心のセルフケア・プログラム 《ZOOM で参加可》

# 木曜午後の瞑想教室



毎月 第1、第3 木曜日 午後 3時～4時

場所 クリニック徳 ([www.clinic-toku.com](http://www.clinic-toku.com))

参加費 1,000 円/回 8回分前納 6,000 円

※8回(4カ月)を一区切りとします。

(4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15)

内容: マインドフルネス瞑想の説明、実践、Q&A

指導: 大高直樹 (家族と心の研究所所長)

ZOOM でオンライン参加が可能。お申込みはこちらから。

## 【お問合せ】

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)

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



心のセルフケア・プログラム 《ZOOM で参加可》

# 木曜午後の瞑想教室

毎月 第1、第3 木曜日 午後 3時～4時  
場所 クリニック徳 (www.clinic-toku.com)  
参加費 1,000 円/回 8 回分前納 6,000 円  
※8回(4ヵ月)を一区切りとします。  
(4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15)  
(参加予定回数×1,000 円)を下記口座へ振り込んでください。

15:00～16:00 瞑想の説明、実践、  
16:00～16:30 Q&A(参加は任意)

指導: 大高直樹 (家族と心の研究所所長)  
ZOOM でオンライン参加が可能です。申込、問合せはこちらから。

## 【振込先口座】

ゆうちょ銀行からの振り込み

記号: 12410 番号: 36763381

他行からの振り込み

ゆうちょ銀行 店名: 二四八 (店番: 2 4 8)

普通貯金 口座番号: 3676338

口座名: ココロノケアセンター



## 【お問合せ】

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

http://www.cocoro-hotto.com

