

# マインドフルネス瞑想教室

「マインドフルネス瞑想」がTVやメディアで取り上げられるようになり、瞑想をすることが心理的なストレスの軽減や病気の予防の効果、さらには企業ぐるみで取り組むことで生産性の向上につながるということが一般に知られるようになってきました。

瞑想は、方法や留意点、心理的なメカニズムを知った上で、継続的に実践することで確かな効果が顕れます。より多くの方が瞑想を続けることができるよう、毎週木曜日に瞑想の実践と必要なレクチャーの場を開設いたします。是非、ご参加ください。

## こんな方にお奨め

- 瞑想や心理に興味をお持ちの方
- 会社や組織のストレスマネジメントを考えている経営者／担当者
- 日々の生活、職場でストレスを感じている方
- 不安や抑うつ感到に悩まされている方
- 人間関係やコミュニケーションの悩みを抱えている方
- 疲れが溜まりやすい方、元気を取り戻したい方

場 所： クリニック徳 オープンスペース（名古屋商工会議所ビル 11 階）

<http://www.clinic-toku.com/> 052-221-8881

日 時： 毎週 木曜日 17:30 ~ 18:30

参加費： 1,500 円／回（日程は裏面カレンダーを参照）

内 容： マインドフルネス瞑想の方法や留意点の説明

マインドフルネス瞑想の実践

Q&A

問合せ： [ココロホット・コンサルティング](http://www.cocorohotto.com) info@cocoro-hotto.com

講師：大高直樹（一般社団法人家族と心の研究所所長）052-950-7066



クリニック徳



※ お申込みは不要です。ご友人や同僚の方とお誘いあわせて参加してください。

毎週木曜日 17:30~18:30  
お仕事帰りにストレス解消!  
お気軽に、ご参加ください。

# 2018年

11月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# 2019年

1月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30