

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 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

※ 4月～7月の日程は、次のとおりです。

4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20

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)

- ・マインドフルネスの基本(今ここに起きていること、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、本来の自分に与えられた治癒力や成長する力が復活していきます。心身の健康回復、豊かな人生のため、継続して習得することをお奨めします。
- ・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

Tel : 052-950-7066 / 090-8772-5309 (大高携帯)



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