

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)

(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。

4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18

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、本来の自分に与えられている治癒力や成長力に満たされていきます。本来のありのままの本来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>

