

公益財団法人 茨城カウンセリングセンター主催

体験セミナー

マインドフルネス気功 入門編&継続編

マインドフルネスは心がただ今の状態に注意を向け続けることを指します。心が安定するメソッドとして、医療現場や企業に取り入れられています。講師は、約二十年前から医療現場や公的機関にマインドフルネスの実践方法を紹介してきました。その中で、気功を通してマインドフルネスの状態を体感し、理解していくと、日常でも実践しやすいことに気づきました。全く初めての方も歓迎いたします。動きやすい服装でお気軽にご参加ください。

【講師】 茨城カウンセリングセンター
副理事長・カウンセラー 小原昌之

【日時】 入門編:6月14日(土) 13:30~16:30
継続編:7月12日(土) 13:30~16:30

【場所】 茨城県産業会館 中会議室

【参加費】 各回5,500円(税込み) 会員割引有り。
詳細は裏面をご覧ください。

【定員】 15名

お問い合わせ：(公財)茨城カウンセリングセンター

TEL 029 - 225 - 8580

FAX 029 - 225 - 1872

✉ iccnet@sunshine.ne.jp

住所 〒310-0801 水戸市桜川2-2-35
茨城県産業会館14階



ホームページ
はこちらです

