

体験セミナー

マインドフルネス気功

入門編&継続編



気功によって今までにない体験に出会える

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、気の流れに注目する健康法である気功を通して、マインドフルネスの状態を体感し理解していただくと、日常でも実践しやすいことに気付きました。日々の過ごし方が変わってくることを実感して頂けます。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。

こんな方へ

- ・ 気功が初めて
- ・ 気功に興味がある
- ・ 健康法に関心がある
- ・ 心や体を日常的に整えていきたい
- ・ 睡眠不足を解消したい
- ・ 再受講したい 等々

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
(元日本禅密気功上級気功士)

日時

【入門編】

6月13日(土)13:30~16:30

【継続編】

7月11日(土)13:30~16:30

場所

茨城県産業会館 中会議室(1F)

参加費

各回5,500円(税込)

会員割引有。詳細は裏面をご覧ください。

定員

15名

お申込み
お問合せ

(公財) 茨城カウンセリングセンター

TEL:029-225-8580

FAX:050-3527-0902

✉: 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



【各回】

各回
参加費 **5,500円** (税込)

会員割引
当センター特別会員：無料
当センター一般会員：4,400円
(税込)

定員 **15人** (先着)

* 継続編は、入門編の参加者、もしくは前年度までの気功セミナー参加者に限らせていただきます。

【参加費納入方法】

お振込
振込口座：常陽銀行本店 普通預金 No.1619476 (公財) 茨城カウンセリングセンター

* 当日現金でのお支払いも可能です。

【会場】

茨城県産業会館 中会議室
〒310-0801 水戸市桜川2-2-35
水戸駅から徒歩4分

* 産業会館駐車場満車の場合は、
近辺の有料パーキングをご利用願います。



【申込み】

WEB：右のQRコードを読み込み、お申込みください。

FAX：参加申込書にご記入の上、**050-3527-0902**まで。



セミナー参加申込書

参加日	<input type="checkbox"/> 6月13日(土) 入門編 <input type="checkbox"/> 7月11日(土) 継続編 ✓を入れてください。継続編は、入門編の参加者、もしくは前年度までの気功セミナーの参加者に限らせていただきます。		
氏名(ふりがな)	()		
連絡先	緊急時繋がりやすい番号をお願いします		
住所	〒		
メールアドレス			
所属または職業	参加費納入方法	<input type="checkbox"/> お振込 <input type="checkbox"/> 当日現金 どちらかに✓を入れてください。	