

いまTVでも話題の
新ストレス解消法☆

きもちリフレッシュ講座

「ココロが軽くなる!マインドフルネス術」

～呼吸法・瞑想法でココロの病気を予防・改善!～

【日にち】 平成29年2月3日(金)

【時間】 受付 13:30～ / 開演 14:00
(終了予定 16:00)

【会場】 行田市商工センター 401研修室

【講演内容】

「いまテレビで話題のマインドフルネス(呼吸法・瞑想法)

～ココロの病気を予防・改善!～

- ①心の病気に効く「マインドフルネス心理療法」とは?
- ②「マインドフルネス呼吸法・瞑想法」をやってみよう!

【講師】 NPO法人 マインドフルネス総合研究所

代表 大田 健次郎 先生

【定員】 先着50人(参加費無料)

【申し込み方法】 平成29年1月25日(水)までに

電話にて保健センターへ申込みください。

【申込み・問合せ】 行田市保健センター 成人担当 ☎553-0053

