

働く人のためのマインドフルネス SIMT・心の健康クラブ

働く人のためのマインドフルネス SIMT を計画しようとしています。

参加しやすいように、勤務の日の夜に開催したいと思います。
みなさんのご希望を参考にして曜日を決めたいと思います。
ご希望をお知らせください。
参加するとしたら、何曜日がよろしいでしょうか。

対象者：心の病気が重くないかた。がん患者さんもどうぞ。

開催日： ? 曜日
月 1 回か2回、希望により

時間 : 19:00 ~ 21:00

会場 : JR蓮田駅下車、徒歩10分くらいの公共の施設

内容 : マインドフルネス 自己洞察瞑想療法(SIMT)によるストレス低減の実践
グループセッションになります。

坐禅会に類似しますが、実践中に説明が多いです。

セッション1からセッション10までを説明し、実践します。
日記指導や個人面談はありません。
必要な方は、マインドフルネス瞑想療法士を紹介いたします。

会費 : 1 回300円。

テキスト: 大田健次郎「うつ・不安障害を治すマインドフルネス」佼成出版社

開催曜日と回数のご希望をメールでお知らせください。

ご希望が多ければ、詳細を決定し会場を確保して、2, 3か月後から開始いたします。

主催: マインドフルネス総合研究所

<http://mindfulness.jp/>

後援: 日本マインドフルネス精神療法協会