

マインドフルネス SIMT

呼吸法・自己洞察法

マインドフルネス瞑想療法士® (MMT) のみなさんが講演、体験会、セッション (1 回きり、継続) でもちいてくださってもいいような配布用冊子を作成しました。

みなさんが講演、体験会を依頼される場合、依頼元に特有の資料が不足することを感じるはずですが。

そういう場合には、1, 2 枚の追加資料をみな様が作成して加えることで対応できると思います。

このテキストは、初心者向けの、SIMT の重要なところは、共通で含めてありますので、各種の説明に使っていただければと思います。

ご購入の方法は、下記のとおりです。

希望あれば、見本 1 冊とシールの見本を一つお送りいたします。

★構成

B 5 横印刷、長編とじ

表紙、本文 (図) 14 ページ、裏表紙

★内容の説明を希望する場合

この冊子内容の説明を時々、「マインドフルネス心理療法研究会」で行います。つまり、標準的な体験会を開催します。

希望が少ない場合には、研究会ではしませんので、研究会のあとの懇親会 (喫茶店で) で必要な部分を質問なされれば説明します。

★購入方法、価格は「冊子の購入・価格」をご覧ください。

★冊子の裏表紙は次のようになっています。

枠内がみなさまの情報を張り付ける場所です。