

特別講座

※入会金不要

臨床心理士が教える

「マインドフルネス瞑想」

「マインドフルネス」は宗教性のない、カジュアルな瞑想法です。
「不安・ストレスの軽減」「休息・睡眠の質向上」「集中力・潜在能力の発揮」
等に効果があると認められたため、現在、米国の有名IT企業を中心に
社員研修として盛んに行われ、我が国でも次第に広まってきています。
「マインドフルネス」を通じて、「豊かな感性」「健康な心と身体」を
培っていきましょう。受験生の受験ストレス軽減にもお勧めです。

とね臨床心理士事務所
臨床心理士・公認心理師

刀根 良典



日時 3月23日(日)13:00~15:00

受講料 1回 3,300円(税込)

お申込み・お問い合わせ

山口新聞 星プラザカルチャーセンター

TEL. 0833-45-1100 (下松商業開発株式会社内)

下松市中央町21-3 下松タウンセンター星プラザ



ホームページ



Instagram