

特別講座

※入会金不要

受験生のための

# 「ストレス・マネジメント講座」

受験ストレス低減、集中力アップ！その方法を教えます！「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」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企業を中心に盛んに行われ、我が国でも次第に広まって来ています。今回は受験生（高校生以上）を対象にした「ストレス・マネジメント講座」です。受験生をお持ちの保護者も受講できます。「マインドフルネス」で受験ストレスを軽減し、受験期を健康に過ごすことは、受験必勝への最強・最短コースです。

とね臨床心理士事務所  
臨床心理士・公認心理師

刀根 良典



テーマ

受験ストレスを低減し、  
メンタル面の強化を図るには



日時 12月10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