

特別講座

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。

講師：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：9月8日(日)
昼13:00~15:00

受講料：1回 3,300円 (税込)

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