

心のセルフケア・プログラム

木曜午後の瞑想教室

毎月 第1、第3 木曜日 15:30～17:00

場所 クリニック徳 (www.clinic-toku.com)

(名古屋市中区栄 2-10-19 商工会議所ビル 11 階)

参加費 1,000 円／回

※ 8月～11月の日程は、次のとおりです。

8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20

瞑想の説明（目的、やり方、コツ、起こること、心の働きど）、
実際に瞑想する時間 40～50分、Q & A、感想のシェア etc.

講師： 大高直樹 （心理コンサルタント、 家族と心の研究所 所長）

- ・マインドフルネスの基本（「今ここ」に起きている体験に注意を向けること）をお伝えしています。
 - ・とてもシンプルなやり方ですが、本来の自分が持っている治癒力や成長力に満たされていきます。
- 自由なありのままの自分に還るために、日々の習慣にして続けることをお奨めしています。
- ・参加費は当日、現金でお支払いください。
 - ・自由な姿勢で瞑想をしますので、楽な服装でお越しください。



【お問合せ・申込み】

ココロホット・コンサルティング

名古屋市東区泉 1-10-23 パムス&パーク208

Mail : otaka@cocoro-hotto.com

Tel : 090-8772-5309 (大高携帯)



<http://www.cocoro-hotto.com>