

# ストレス軽減のための マインドフルネス瞑想セミナー ～リラックス効果で仕事もくらしも充実～

2020年2月16日(日)

午前10時～正午

会場:台東区立千束社会教育館 ホール

対象:16歳以上の方

参加費:500円

定員:30名(先着順)

※12月20日(金)から下記電話番号にて  
申込受付開始

今注目の瞑想法を体験して、  
生活に活かしてみませんか?



## .....カリキュラム.....

- なぜ今、  
マインドフルネス瞑想なのか
- マインドフルネス瞑想とは何か
- プラクティス
  - ①身体を整える
  - ②呼吸を整える
  - ③知性と感性のバランスを整える
- 生活に活かすコツ



講師 井村 玲子

株式会社リフレ re-essence 主宰  
研修プランナー/産業カウンセラー/瞑想ティーチャー

元銀行員。瞑想歴10年。2017年～マインドフルネス瞑想セミナーを提供。現在ビジネスパーソン向けに基礎編を、主にオーナー・フリーランス向けにアドバンス編を開催。スタンフォード大学で実施されているTarika Lovegardenの最新ハートフルネスメソッドも導入中。



台東区立千束社会教育館 ☎03-3874-5450

〒111-0032 台東区浅草4-24-13 <https://www.taito-shakyo.com/>