

「いま・ここ」を感じる

マインドフルネスによる リラクゼーション

新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、開催します。
手指消毒、ソーシャルディスタンスの確保等、ご協力をお願いいたします。

日時

2022.11/30 (水)

[4限] 15:10～ (1時間程)

*当日は **動きやすい服装** でお越しください。

場所

16号館 3階 〈16-301〉

(成和館) ※17号館の横にある食堂の3階です。

講師

大野 雄亮 (ホリスティック気功瞑想研究会主宰)

定員・申込方法

定員は、**先着 10名程度**。参加費「無料」。

※ 定員を超えた場合は、お断りさせていただきます。

申込みは、QRコードよりメールでの申込み、
または 電話、直接来室してお申込みください。

メール申込みの方は、確認後こちらから
お電話 または [Active Academy](#) より
ご連絡いたします。

メール申込フォーム→



一緒に **“心と体のリラックス”** を体験しませんか。

“マインドフルネス”とは、「いま・ここで」の経験に
評価や判断を加えることなく、注意を向け続ける
ことを可能にする心のモードで、ストレス低減など
に活用されています。

発表やプレゼンテーション、就活活動やアルバイトの
面接などで緊張が高まった時に役立つワークも
教えてくれます。

今回は、ティーアワーで好評の
「**気功**」によるリラクゼーションで
参加された皆さんが、
心も体も“ほっこり”した
体験をしてもらえればと
思います。



〈申込締切〉

2022.11/29(火) 17:00 まで