

マインドフルネス的生き方のススメ



今、世界で注目されているマインドフルネスを紹介し、体験する講座を開催します。
マインドフルネスとは“「今」の自分に気づき、現実をあるがままに受け入れること”
ストレスに振り回されず、自分らしく過ごしたい方、ヨガ療法を使ったマインドフルネスを
体験してみませんか？（健康な方向けの講座です）

日時：2月24日（土） 午後2時～4時

講師：インド政府公認認定ヨガ療法士 川島和子さん

場所：津山男女共同参画センター「さん・さん」（アルネ・津山5階）

定員：20名程度（先着順）

託児：あり※予約要：託児予約締切2月17日（土）

申し込み：住所、氏名、連絡先、託児の可否を電話かメールでお伝えください

連絡先：A-F-C（代表：瀬畑）

TEL▶ 050-3702-8330 MAIL▶ afctuyama@yahoo.co.jp

※動きやすい服装で参加ください。

※バスタオルもしくはヨガマットを持参ください。

