

自分をケアする こころのトレーニング

マインドフルネス
入門

「今、ここ」の体験に注意を向け、ありのままを受け入れる「マインドフルネス」をご存じですか。
「今、ここ」の感覚がわかると、心が落ち着き、リフレッシュすることが期待できます。
本プログラムでは、呼吸、歩く、食べるなど、普段は無意識に行っている動きの中で、
ご自分の感覚に注意を向ける体験をしていただきます。
ストレスを感じる事が多い日々だからこそ、自宅でもできるセルフケアを試してみませんか？

日時

2022年 **6月10日** (金)

参加
無料

14:00~15:30 (13:45 Zoom開始)

方法

オンライン @ Zoom **ハイブリッド開催**

※対面での参加をご希望の方は、事務局までお問合せください

5/10 申込開始

20名 (先着順)

オンライン環境は、各自でご用意ください。静かに集中できる場所からのご参加をお勧めします。

【参加申込】

QRコードから →
お申込みください

【問い合わせ】

神戸市看護大学いちかんダイバシティ看護
開発センター 事務局

Eメール chiiki@kobe-ccn.ac.jp

- ・新型コロナウイルス感染症の状況によって、開催方法を変更したり、中止させていただく場合がございます
- ・暴風警報または大雨警報が発令された場合は、中止します

