

はじめての マインドフルネス

First Mindfulness

2023

7/1 sat 14:00-15:30

逗子文化プラザ (はなびる)
市民交流センター会議室

マインドフルネスとは、今この瞬間に意識を向け
気づいていくことで、ストレス低減や、集中力、
記憶力の向上などに効果があると言われています。
脳科学に基づいた身体感覚や呼吸に意識を向ける、
1分瞑想、スローモーション瞑想、食べる瞑想などの
ワークショップなどを体験できます。
ご自身がリラックスする方法を一緒に見つけましょう。



【講師】川勝 俊子さん (マインドフルネス指導者、ロータスヨガルーム主宰)

【料金】1000 円

【定員】20 名 (要予約 / 先着順)

【申込み】6/4 (日) 9:00~ 受付 ※定員に達した時点で×切

①氏名 ②連絡先 (メールアドレスと電話番号) を電話・FAX・Eメールで、
または直接、市民交流センター窓口へ

問合せ・申込み

[TEL]046-872-3001 [FAX]046-872-3003 [MAIL] ac-center@zushi-psc.org

主催：  逗子文化プラザ 市民交流センター 共催：逗子市 後援：葉山町

はじめてのマインドフルネス

講師プロフィール



川勝 俊子さん (マインドフルネス指導者、ロータスヨガルーム主宰)
逗子市の幼稚園、小学校、中学校の保護者に向けにヨガやマインドフルネスの講座を開催。逗子中学校の保健体育授業でヨガと呼吸法のクラスを担当。横浜の公立高校で職業人セミナーとしてヨガインストラクターの仕事を紹介。現在、若者サポートステーション(横浜、大船)で若者就労支援のためのヨガセミナーを開催中。ロータスヨガルームではヨガ、マインドフルネス、瞑想基礎講座の指導をしている。

ロータスルームの詳細はこちら >>>>



【プログラム】

- ・ 1分瞑想
- ・ マインドフルネスとは
- ・ スローモーション瞑想
- ・ 脳科学についてのレクチャー
- ・ マインドフルネス瞑想
- ・ 食べる瞑想

申込み書

(ふりがな)

氏名

E-MAIL

TEL/FAX

質問等がありましたらご記入ください。

※当日の詳細をご案内しますのでなるべくメールアドレスをご記入下さい。

※感染防止対策を講じた上で開催します。

※都合により、企画内容・定員・開催時間などの変更、または中止となる場合があります。

ご来場前に必ず当該イベントのホームページにて開催の有無をご確認ください。

【会場のご案内】

逗子文化プラザ市民交流センター

〒249-0006 神奈川県逗子市逗子 4-2-11

TEL : 046-872-3001

FAX : 046-872-3003

MAIL : ac-center@zushi-psc.org

