

今！自分らしく生きるための マインドフルネスセミナー

＜マインドフルネスとは＞

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」マインドフルネスを継続することによって、集中力UP、幸福度UP、セルフコンパッション力向上など、様々な効果が実証されている

日時：2021. 7月24日(土) 14:00～15:30

8月21日(土) 14:00～15:30

9月25日(土) 14:00～15:30

場所：コワーケーションスペース アガイティータ

沖縄県南城市知念字安座間 1280-5 TEL:090-6869-5787

会費：無料 定員：20名



講師：小那覇りな
オフィスキャリエール代表
マインドフルネス実践家

*スタッフが少ないこともあり、臨機応変に対応出来なくなる可能性がありますので、精神疾患をお持ちの方で受講希望の方は、主治医の意見を聞いて、対応できる知人の方や付き添いの方とご一緒の上、ご参加ください



セミナー参加申込書

オフィスキャリエール <http://officecarriere.com>

ご記入の上、FAX・メールにてお申し込みください

☆FAX(098)944-8075 ☆メール r_onaha@image.ocn.ne.jp

◆7月24日・8月21日・9月25日 *ご希望の日付に○をつけてください

◆お名前(複数いらっしゃる場合は、代表者様と人数をお知らせください)

◆TEL

FAX

Eメール

お問合せ 090-1179-9965 小那覇 お気軽にご連絡ください