

# さあ！2022年に向けて 心を整えるスキルを身につけよう！ 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. 10月23日(土) 14:00~15:30**  
**11月27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**  
**\* 毎回内容が変わります。**

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**  
オフィスキャリアール代表  
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

オフィスキャリアール <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](mailto:r_onaha@image.ocn.ne.jp)

◆ 10月23日・11月27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 覇りな お気軽にご連絡ください