

マタニティママの

ココロのカフェテリア

～おしゃべり&メディテーションで心安らぐ空間～

オンライン・カフェ
《 ZOOM 》で開催



家族と心の研究所

ここは、マタニティママたちを応援する心理カウンセラーのいるオンライン・カフェ。

「何でも話せるおしゃべりの場」であり、「やさしくシンプルな瞑想(メディテーション)を体験できる場」です。

母子ともに大切な今を心健やかに過ごし、出産後の育児を楽しむ力を育てませんか？ ご参加をお待ちしています。

日 程： 毎月 第1、第3 金曜日
13:30～15:00 (90分)

参加費： 無料

定 員： 20名 程度

13:30～14:10 おしゃべりタイム／5分程休憩

14:15～14:40 メディテーション(瞑想)タイム

14:40～15:00 Q&A／おしゃべりタイム

※体調に合わせて退出、再入室も自由です。

※継続参加のプログラムではありませんので、お好きなきときに何度でも参加いただけます。

※ZOOMアプリの準備はご自身でお願いします。

【申込み／問合せ】 専用メールアドレス cafeteria@kazoku-cocoro.or.jp

お申込みは、件名を「マタニティカフェ申込み」として、①氏名(ふりがな)、②電話番号、③メールアドレス、④参加希望日を記入して、上記アドレス宛てに送ってください。

申込みを受付けましたら、参加に必要な情報をメールでお送りします。

どんなことでも、お気軽にお問合せください。

一般社団法人家族と心の研究所 [ココロのカフェテリア担当]

<http://www.kazoku-cocoro.or.jp>



【専用アドレス】