

一般社団法人 家族と心の研究所 “心のワークショップ”

“瞑想”で心と体を整えよう!!

最近よく目にする「瞑想」や「マインドフルネス」。

どんなことをするのか、どんな効果があるのか。

自分にもできるのか、合っているのか、いないのか。

説明を聞いたり本を読んだりしても、ピンとこない。

そんなときには、体験して理解することが一番。

とてもシンプルで効果のある瞑想法を、実際の体験と

分かりやすい解説でお伝えしていきます。



講師 大高直樹

一般社団法人 家族と心の研究所 所長
“心のコンサルティングオフィス”
ココロホット・コンサルティング
チーフコンサルタント

◆日時

2018年2月23日(金)

13:30~17:00

13:15 受付開始

13:30~16:30 ワークショップ

16:30~17:00 質問・相談時間

◆会場

オフィスパーク久屋大通パムスガーデン会議室
(名古屋市東区泉1-10-23)

地下鉄「久屋大通」駅 北改札口1A出口から徒歩5分

◆参加費

会員 2,000円 非会員 2,500円

※参加費は、当日受付でお支払いください

「家族と心の研究所」では、講演会やセミナー、イベント等とおして、有益な情報の発信を積極的に行っています。
継続的に参加しやすくなるよう、会員割引制度を設けています。
詳細はホームページをご覧ください。

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



◆お申し込み方法

件名「ワークショップ(2/23)参加申込み」として
参加される方の

①住所 ②氏名 ③電話番号 ④メールアドレス
を記載の上、

下記宛先までメール送信してください。

[受付メールアドレス]

info@kazoku-cocoro.or.jp



一般社団法人 家族と心の研究所

〒461-0061 名古屋市東区泉1-10-23 パムスガーデン2F パムス&パーク208
(ココロホット・コンサルティング内)

052-950-7067

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

[MAIL] info@kazoku-cocoro.or.jp