

# マインドフルネス MINDFULNESS 練習会

マインドフルネス※の練習が心の健康法として医療や教育に活用されています。

呼吸や、瞑想、意識の使い方（アウェアネス）を練習することで、短時間でリラクゼーション効果が得られます。

今回は、マインドフルネスで克服するところの問題についてお話します。



- 日時：7/10 Sat 2:00 pm - 3:30 pm 参加無料
- 講師：ユリコ・フィンガーマン Centered Community Foundation (Associate Marriage & Family Therapist)
- 参加希望、お問い合わせ：[yuri.fingerman@gmail.com](mailto:yuri.fingerman@gmail.com) まで。(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- Zoomでのオンラインミーティング形式（カメラ・マイク ONをお願いします。)

みなさまの参加をお待ちしています！

※マインドフルネス：五感や目の前のタスクに注意を向けることによって、今という瞬間に身を置く練習。現在・過去・未来という時間の流れの中に翻弄されるストレスから解放されるセルフケアとして有効。