

マインドフルネス瞑想会

マインドフルネスは、「今この経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる気づき」のことです。こうした気づきを中核としながら、自身の心の扱い方を学ぶのがマインドフルネス瞑想です。マインドフルネスはストレス対策にとどまらず、集中力や生産性の向上、コミュニケーション方法の改善、創造力のさらなる発揮などにより生活の質を高める効果も知られています。皆様と瞑想をご一緒できることを楽しみにしております。

日程

4月～9月の第2金曜日(1回ずつの参加可)

2025年4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日
※各回とも初心者指導があります

時間

18:45～20:15 ※初心者は18:30にお越しください

会場

今津公民館 和室（西宮市今津水波町 9-28）
（阪急・阪神電鉄 今津駅徒歩5分）

参加費

1,000円

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット(又はバスタオル)

講師

フジムラ マキ

マインドフルネスストレス低減法（MBSR）認定講師
（Global Mindfulness Collaborative 認定）
公認心理師、精神保健福祉士



お申込みは右の申込フォームからか、メールにてご連絡ください。
メールの場合は件名に「瞑想会申込」とご記入の上、
「氏名」「メールアドレス」「参加希望日」をお送りください。
メール：fuji.mindfulness@gmail.com



参加申込フォーム

上記以外にも、他の公民館にて瞑想会を開催しています。詳細は申込フォームまたはメールにてお尋ねください。