マインドフルネス教室

こころプラスでマインドフルネスの教室を開催します

日時 第2、第4金曜日の午後1時～午後2時まで
※下のカレンダーをご参照ください

定員 毎回4名様まで

ご興味、ご関心のある方はお気軽にお問い合わせください

主催者 林　拓望（ハヤシ　タクミ）
マインドフルネス ストレス低減法（MBSR）　認定講師

お電話 090-1922-3885

メール takumi250155@gmail.com

11月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

このマインドフルネスはレクリエーションとして行われます。
医療行為、治療行為ではありません。ご了承をお願い致します。