

5月の

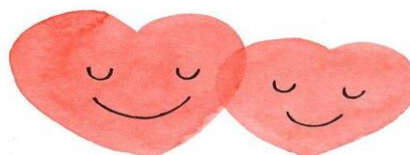
マインドフルネス



こんな人にお勧め！

1. ストレスや不安を感じやすい人
2. 集中力を高めたい人
3. 感情の波に振り回されやすい人
4. 睡眠の質を上げたい人
5. 自分のペースを取り戻したい人

マインドフルネスに基づく認知療法
うつ防止プログラムですが、
痛みや困難に対処する方法を学ん
だり、思いやりや平静さを育むた
めの応用が学べます。



◆初心者コース

(金曜日 10時～11時半)
初めての方向け。

5月8日、29日

◆全8回コース

(月曜日 13時～14時半)
継続して参加できる方にお勧め。

5月11日、18日

伊那市西箕輪 6890-2 なゆきリカバリールーム

講師: 森口 裕理

参加費: 3,000円

事前申し込み/お問い合わせ [050-8885-2870](tel:050-8885-2870)

訪問看護ステーションなゆき 担当: 坂間