

【オンライン】心の専門家 & 医療従事者のためのオンライン・マインドフルネス入門4週講座 (3月3日～3月24日までの毎週水曜日)【マインドフルネス心理臨床センター】

◎心の専門家 & 医療従事者のためのオンライン・マインドフルネス入門4週講座

米国のマインドフルネス・プログラムから瞑想やエクササイズの実践を取り入れた、オンライン・マインドフルネス入門講座です。4週間続けて参加されることで、マインドフルネスがどのようなものかを体感を通して学んでいただける機会となります。オンライン講座ですので、ご自宅からご参加ください。

マインドフルネスが初めての方、興味があり学んでみたい方、また、マインドフルネスや瞑想をすでに体験されたことがありプラクティスの継続をご希望の方などにおすすめの講座です！

いずれ、クライアントや患者さんに教えるためには、まずご自身のマインドフルネスの実践を続けていくことが大切です。知識だけでなく、体験を豊かにしていきませんか。

日程:2021年3月3日(水)～3月24日(水) 毎週水曜日より全4回(4週連続)20時～22時(全日)

講師:

松本真紀子(米国ハコミ研究所 認定セラピスト、MBSR 講師、MSC 講師(in-training))

小林亜希子(マインドフルネス心理臨床センター代表、臨床心理士、公認心理師、MBRP 講師、MSC 講師(in training))

対象

- ・マインドフルネスに興味がありプラクティスをしてみたい方。
- ・マインドフルネスのプラクティスや瞑想を体験されたことがある方で、プラクティスの継続を希望されている方。

参加費:全4回 20,000円(早割 18,000円(2/20までにお申し込み))

※チケット購入後のキャンセルは原則お受けしておりません。

◆詳細・お申込みは以下をご覧ください

<https://intromindfulness202103.peatix.com/view>

※チケットの枚数には限りがございますので、お早めのお申込をお勧めいたします。