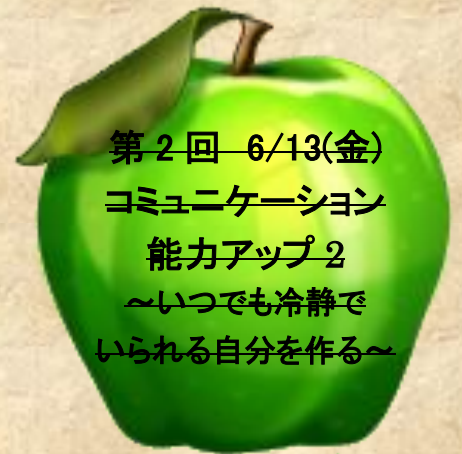
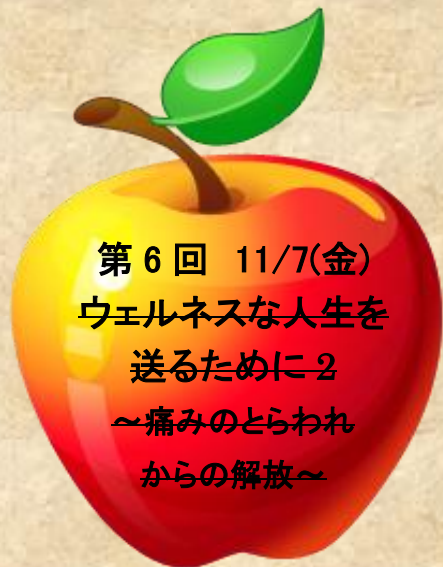
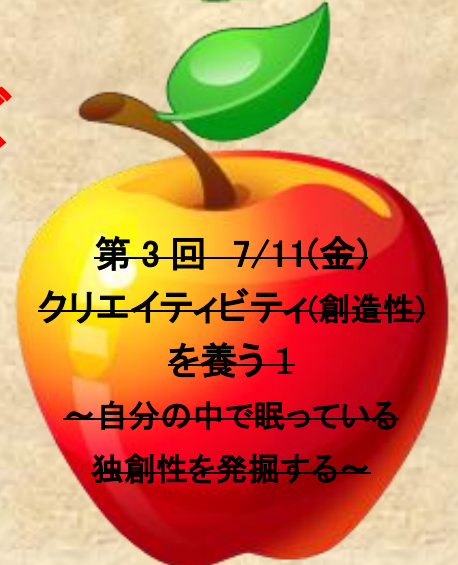
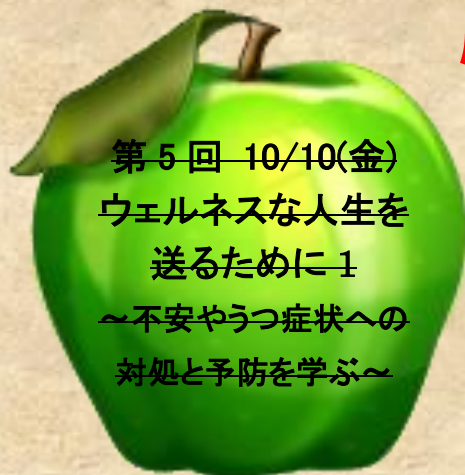


マインドフルネスを実践することで折れない心を作り、対人関係のストレスが減って自分らしく過ごせるようになります。また、感性も磨かれ能力が十分に発揮できるようになることを目指します。うつ、不安、慢性の痛みにも効果的です。全6回でそのためのスキルを学びます。



ヒューマンウェルネスインスティテュート
2014年度マインドフルネス連続講座

4分でできる 心のエクササイズ



時間 AM9:30～11:30(開場 AM9:15～)
定員 20名
* 応募者多数の場合は抽選とし、お申込み受付け後に、おって電子メールにて通知いたします。
受講料 29000円(テキスト代含む)
* 単回のお申込みの場合、1講座につき5500円(テキスト代含む)

申込方法 ヒューマンウェルネスインスティテュートのHPのお問合せフォームより備考欄に「2014年度マインドフルネス連続講座希望」と記入してお申込みください。単回のお申込みの場合は「〇月△日の講座希望」とご記入ください。
申込み先 ヒューマンウェルネスインスティテュート
メールアドレス info@humanwellness-institute.org
ご不明な点やお問い合わせは、全て上記メールアドレスまでお願いいたします。

会場 公益財団法人 東京都中小企業振興公社 中小企業会館 8F
〒104-0061 東京都中央区銀座 2-10-18
*第4回講座(9/12)は、フィールドワークになります。東京都内での実施となります。
交通手段 東京メトロ有楽町線「銀座一丁目駅」11 出口徒歩 1分
東京メトロ銀座線「銀座駅」A13 出口徒歩 7分



当法人は心理教育「マインドフルネス」の普及・啓発をおこなっています。

ヒューマンウェルネスインスティテュート
Human Wellness Institute:HWI

