

マインドフルネスヨガ

～春に向け純陽の気を身体に満たす～

“今、起きている事をただそのままに見ていく力”を「マインドフルネス」と言います。

忙しい現代社会を生きる私たちに求められているのは、“落ち着いて物事に取り組む力”ではないでしょうか。
物事に対して、より客観的な視点でこの世界を見ることが出来れば
心が何かに引っ張られすぎることもしなくなるでしょう。

本講座は、そんなマインドフルネスについて、座学・ヨガ（実践）を通じて学んでいきます。

2024年 **3月10日**（日）

午後2時～4時（開場 午後1時30分～）

講座内容

●座学【30分】

- ・マインドフルネスとは？
- ・自己受容、他者受容について。
- ・ありのままを見る、俯瞰する視点とは？

●実践【90分】

マインドフルネスを意識したヨガの実践をおこないます。
普通のヨガと比べ、ゆっくりとした動きの中
「今起きていることは何か？」を問いかける
ことで身体に気付きを持ちながら動きます。
「今を認識する力」「自己理解」を深めつつ、
呼吸や身体の柔軟性を高めることへと
繋がります。

マインドフルネスヨガで、いっしょにリラックスしてみませんか。



講師 小野 元寛

日本ヨーガ瞑想協会登録講師。
および一般社団法人マインドフル
ネス瞑想協会認定講師。

会場 日本橋社会教育会館

地下2階 講習室

対象 18歳以上

定員 24名 ※申込多数の場合は抽選。

参加費 900円（保険料を含む）

申込締切 2月25日（日）

※以降はお問い合わせください。

申込先 中央区立日本橋社会教育会館

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17 TEL：03-3669-2102/FAX：03-3669-2720

詳細はチラシの裏面またはこちらから →



お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法 日本橋社会教育会館窓口、お電話、FAXにてお申し込みください。

開講までの流れ
2月25日(日) 申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選
2月28日(水) 当落通知 兼 受講証発送 予定
3月7日(木) キャンセル連絡締切

※当落通知が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。
★参加費は当日、開催会場でお支払いください。

講座当日の持ち物

受講証 参加費(900円) 飲み物 汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください。

お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

日本橋社会教育会館(会場:地下2階 講習室)

〒103-0013 中央区日本橋人形町1-1-17

TEL: 03-3669-2102 / FAX: 03-3669-2720

H P: <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

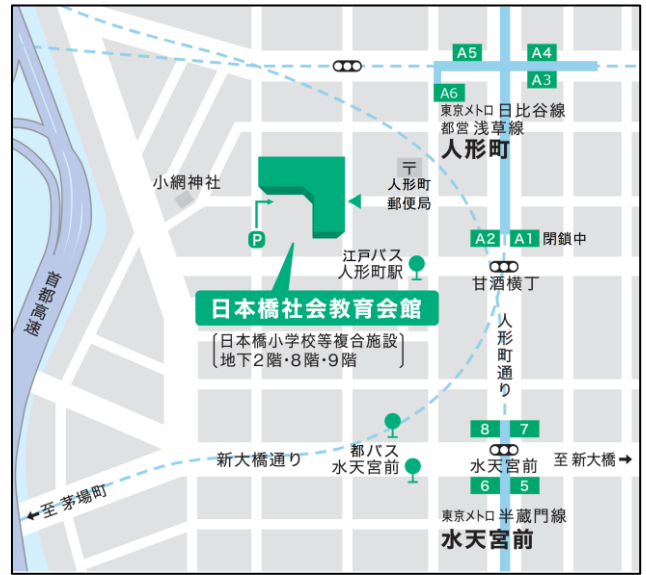
※築地社会教育会館、月島社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

■人形町駅 徒歩約4分 浅草線(A6) 日比谷線(A2)

■水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線(8番)

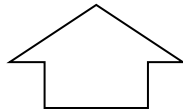
★公共交通機関のご利用をお願いします。



個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区立社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また、当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください。

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。

マインドフルネスヨガ~春に向け純陽の気を身体に満たす~ 参加申込書

ふりがな	
お名前	
ご住所	〒
お電話番号	
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)