

マインドフルネスヨガ

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

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。より客観的な視点でこの世界を見ることができれば、心が何かに引っ張られすぎることとも少なくなるでしょう。

今年3月に開講し、大好評だった講座をリニューアルして再開講します！
計4回の座学・ヨガ(実践)を通して、ゆっくり自分と向き合う時間を過ごしませんか？

令和6年 **6月22日** (土)

午後2時～4時 (開場 午後1時30分～) ※全回同様



第1回 「心身の状態に気づく」

第2回 令和6年7月20日 (土) 「心身を空にする」

第3回 令和6年8月24日 (土) 「心身を純陽な気で満たす」

第4回 令和6年9月21日 (土) 「心身にやすらく」

※計4回開催いたします。連続参加を推奨しておりますが、それぞれ1回のみ参加も可能です。

● 会場 日本橋社会教育会館 地下2階 講習室

● 対象 中学生以上

● 定員 24名 ※先着順

● 参加費 1,000円 (保険料を含む) / 1回あたり

● 申込方法 窓口・電話・FAX ※5月20日(月)より受付開始



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

講座内容

●座学【30分】※各回のテーマによって内容(詳細)は変化します。

・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。

● 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一



【主催】 中央区立日本橋社会教育会館

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。

第1回 開講までの流れ 5月20日(月)より受付開始
 6月19日(水)キャンセル連絡締切
 ※キャンセルのご連絡は、お早めをお願いいたします。
 6月22日(土)講座当日(午後1時30分開場/午後2時開始)

★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

参加費(1,000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。

お申し込み・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

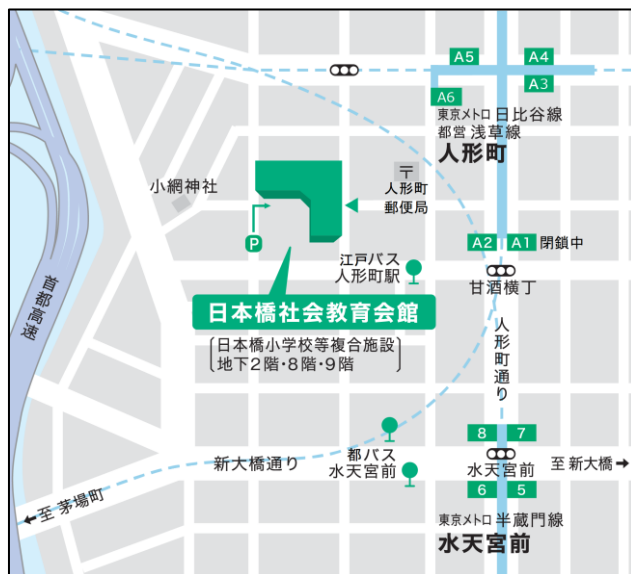
H P: <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

<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)

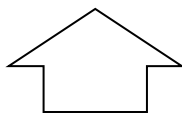
★公共交通機関のご利用をお願いします。



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」 参加申込書

ふりがな				
お名前				
お電話番号				
参加申込日程 <small>参加希望箇所に○を付けてください。</small>	<input type="radio"/>	第1回 令和6年6月22日(土) 「心身の状態に気づく」	<input type="radio"/>	第2回 令和6年7月20日(土) 「心身を空にする」
	<input type="radio"/>	第3回 令和6年8月24日(土) 「心身を純陽な気で満たす」	<input type="radio"/>	第4回 令和6年9月21日(土) 「心身にやすらぐ」
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。)			