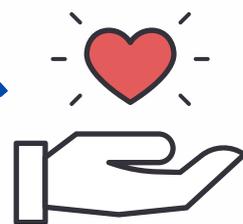


# マインドフルネス

～今、この瞬間を意識する～



最近、注目されているマインドフルネスとは「今、この瞬間を大切にする」方法です。不安や嫌な気持ちにとらわれすぎると、『現実』が見えづらくなります。



一緒にマインドフルネスについて学び、リラックスする時間を過ごしてみませんか？お気軽にご参加ください。

内容：公認心理師（臨床心理士）によるマインドフルネスレクチャー  
マインドフルネス体験

日時：毎月 第1土曜日 10時30分～11時30分

参加回数：1度のみ・連続・複数回の参加も可

場所：川中島F×メンタルクリニック デイケアルーム2

参加対象：当クリニックに通院している方

効果的なリラクゼーションを体得したい方

費用：1回 2000円（自費）

持ち物：リラックスしやすい締め付けの少ない服装

参加を希望される方は、院長またはスタッフにお声がけください。

△事前予約が必要です。なお、診察と同日での参加はできません。

ご理解のほど、よろしくお願い致します。



医療法人

川中島Fメンタルクリニック