



夢みらい館・さばえチャレンジデー講座

マインドフルネスで 心をスッキリしよう



6月8日 (土)

10:00-11:00

6月21日 (金)

19:30-20:30



場 所 夢みらい館さばえ
参加費 1回500円
定 員 各回10名
 (先着順)

内容

マインドフルネスワークで、ストレスの軽減・集中力強化をしていきませんか？



講師 マインドフルネス
 スペシャリスト灯鳥
 (ほとり)

学生の頃から心理学に興味を持ち、社会人になり通信講座でマインドフルネススペシャリストを取得。心豊かな生活を送っていただくために活動中。



申し込みQRコード



お申し込み・お問い合わせ

電話 080-3044-0640 (酒井)
 メール la-nature.sound.37@i.softbank.jp

夢みらい館・さばえ 電話 0778-51-1722