



こころのげんき株式会社/ながら心理相談室
企画

マインドフルネス瞑想を使ってストレスを低減
しよう！
体験してみませんか？

グループワーク

マインドフルネス瞑想



料金： 1人1回2000円

最小携行人数 **3名から**、(最大5名まで)

4月以降の金曜日
午後2時から午後4時

人数が集まり次第実施いたします

場所

ながら心理相談室 離れ



お申し込みは担当カウンセラーにご相談の上、担当カウンセラーから参加希望をお伝えください。