

# マインドフルネス瞑想



## 浄化の習慣☆瞑想レッスン

マインドフルネスは日常生活のなかで実践する瞑想です。

じっと坐っていることだけが瞑想ではありません。日常生活の

\_\_歩く、食べる、料理をする、歯を磨く\_\_すべてが瞑想になります。

刺激の多い現代の生活のなかにあっても心静かであることは可能です。

マインドフルな生活をスタートさせましょう！

《理論と実践 90分/回》 通年レッスン

♡調身 瞑想のためにカラダを調えます

♡調息 瞑想のために呼吸を調えます

♡理論 「気づき」「からだ」「こころ」「哲学」「日常生活」「生き方」  
各回ごとのテーマに応じた瞑想ミニレクチャー

♡調心 マインドフルネス瞑想（基本 応用 慈悲の瞑想）

《こんな方にオススメです！》

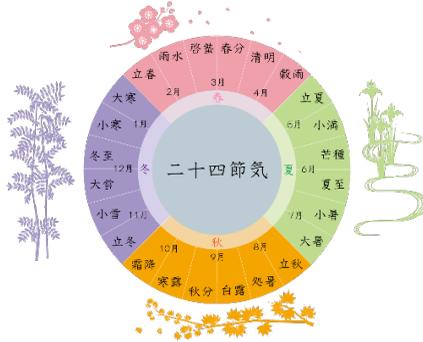
- ✓どんなときもココロの落ち着きを保っていたい！
- ✓まわりに振り回されないブレない自分になりたい！
- ✓落ち込みやマイナス思考をやめたい！
- ✓イライラや怒りから解放されたい！
- ✓能力を生かして活躍したい！



2021A1

# 二十四節気養生法 暦とツボと経絡

免疫力を鍛えましょう！



古くから日本人の暮らしに深く関わってきた暦  
季節の変化に合わせて養生する東洋の知恵  
免疫力で勝負できるカラダをめざします！

《座学と実技》 月2回 90分/回  
節気と身体の関係（自然と身体の変化）  
節気ごとの暮らし方 季節の食養生  
節気ごとのツボと運動法

《こんな方にオススメです！》

- 薬や病院には頼りたくない
- 季節の変わり目に体調を崩す
- 年齢的に節目のときを迎えている
- ツボやお灸に興味がある
- 冷え、むくみ、肩こり、頭痛、腰痛などに悩んでいる
- 睡眠の質が良くない
- 体重が増え続けている
- メンタルが不安定
- 健康法を探している