

講座 ジャンル	マインドフルネス	教員名	堀 美 幸
------------	----------	-----	-------



ストレスをかかえると、
良い睡眠ができなくなります。
自分の心、体のことを知って、
毎日を楽しく過ごしましょう！

マインドフルネスとは

過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく
身体の五感に意識を集中させ「今ある身体状況」といった現実を
あるがままに知覚し受け入れる心を育む訓練のこと



スッキリ感を体感してみてください。