

マインドフルネスの体験

新学期が始まって1ヶ月が経過しましたが、いかがお過ごしでしょうか？もしイライラしたり、落ち込んだりして心が不安定になっているようでしたら、**マインドフルネス**を試してはいかがでしょうか？

マインドフルネスとは、「**気づき**」です。この気づきを得るために瞑想を行います。瞑想は一見あやしい感じがするかもしれませんが、現在、医療・教育・ビジネス・スポーツなどの様々な分野で活用されています。この機会に、マインドフルネス瞑想と一緒に体験してみませんか？

場 所：7号館1階 学生相談室

日 時：毎月第4火曜日 13:00~13:15

持ち物：不要



学生相談室HP

心も体も
ゆったりと

