



マインドフルネスカUPプログラム

マインドフルネスカUPプログラムって？

「不安や悩みをぐるぐる考えていたら、辛いまま一日が終わった…」
しかもそんな自分を責めてしまう。そんな経験ありませんか？
ここではそんな「ぐるぐる思考」とらわれ過ぎずいられる様に、
様々な体験を通して「今、ここ」に目を向ける練習を行います。

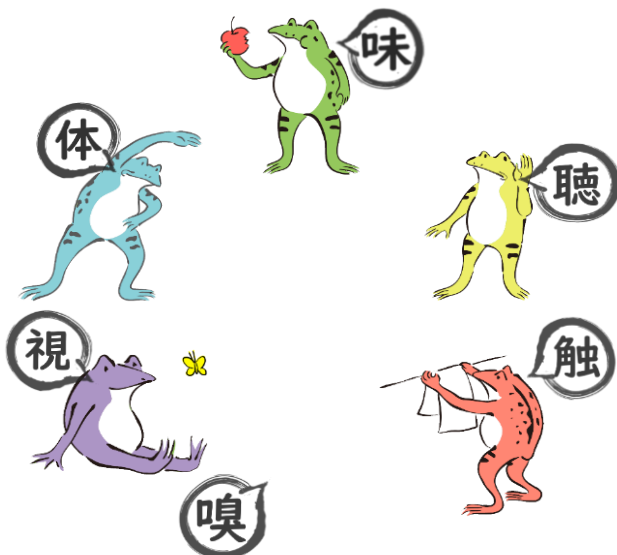
対象となる方

下記のことに関心をお持ちの方

- 同じことをぐるぐる考えにくくなる
- 感情にまきこまれにくくなる
- 体の変化に気づけるようになる
- 自分を責め過ぎずにいられる

セッション内容

全7回・水曜 13:30～



| | |
|---|----------------|
| 1 | 「みつめる」編 |
| 2 | 「聴く」聴覚編 |
| 3 | 「触る」触覚編 |
| 4 | 「からだ」編 |
| 5 | 「見る」視覚編 |
| 6 | 「嗅ぐ・食べる」嗅覚・味覚編 |
| 7 | 「作る」編 |