

	内 容
1回目	マインドフルネスとは
2回目	マインドフルネスに欠かせない気づきと体感
3回目	マインドフルネスの効果と脳の変化
4回目	ストレスの一因となる頭の中のお喋りとは
5回目	マインドフルネスの捉え方「ありのままに観る」とは
6回目	マインドフルネスで心豊かな人生を生きる

※この講座は4月・10月入会限定です