

# マインドフルネス講座

忙しい毎日に、静かなひとときを。

仕事や家事、人間関係で「いつも頭が忙しい」

「疲れが取れない」と感じていませんか？

“今、この瞬間”に意識を向けるマインドフルネスと  
アロマを用いたセルフトリートメントを、やさしく・わかりやすく体験していただきます。

開催日時:3月23日(月) 10:00～11:30

会場:アミカス・視聴覚室 (南区高宮3丁目3-1)

定員:30名(先着順)



《こんな方におすすめ》

- ・ストレスや不安を感じやすい
- ・気持ちを切り替えるのが苦手
- ・集中力を高めたい



お申し込みは

**福岡オトナビ**

電話:092-600-0802

※月曜日・祝休日を除く

Mail:info@100otona.org