

やってみよう

マインドフルネス

参加費
無料

～いまこの瞬間を輝いて生きる～



◆◆◆ 概要 ◆◆◆

◆◆◆ スケジュール ◆◆◆

日時 第3水曜日
13:00 ～ 14:00
2016年 9/21, 10/19, 11/16, 12/21
2017年 1/18, 2/15, 3/15

13:00 ～ 14:00
1. マインドフルネスってなに？
2. やってみよう
「マインドフルネス瞑想」
3. シェアタイム

場所 聖路加国際病院
トイスラーホール
参加者 どなたでもご参加可
(患者さん・ご家族・医療者)

※マインドフルネスは、過去や未来に連れ去られてしまった心を、いま・この瞬間に戻すことで、ストレスを解消するアプローチです。がんや慢性疼痛、また心臓病などに効果が認められており、世界の医療現場で活用されています。

参加費 無料

* 聖路加支援センターでは自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む支援をしています。

お申込み&お問合せ 聖路加国際病院 相談支援センター
TEL : 03-5550-7098 Email : survivorship@luke.ac.jp