

第7回 鎌倉山

マインドフルネス・リトリート

【日程】 2016年11月23日（祝）

【時間】 10時（受付開始）～17時30分頃終了（予定）

【場所】 鎌倉山マインドフルネスセンター

（JR大船駅／JR鎌倉駅よりバスで15～20分程度）

【プログラム】 ヨーガ、瞑想、喫飯（昼食）、散策、
茶道（盆点）

【募集人数】 20名程度（瞑想経験者）

今回は午前午後に2回（1回の瞑想60分程）瞑想を行なう予定です。

【予約】 赤坂クリニック 6階受付か電話

赤坂クリニック TEL 03-5575-8198

費用をお支払いいただきました時点で予約確定となります。

費用の詳細はクリニック受付までお問合せください。