

赤坂クリニックに通院中のみなさまへ

MBSR

(マインドフルネスストレス低減法)

ストレスを軽減し、より健康的で、
自分らしい人生の探求をするためのプログラムです。
ストレスに対して柔軟に対応・対処することを学び、
よりよく生きる力を高めることを目的としています。

対象者：クリニックに通院中の方

参加条件：

- ・主治医の許可を得た方
- ・全セッション参加できる方（遅刻禁）
- ・自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録）を実践できる方

費用：保険適応＋初回に資料代22,000円(税込)

日時：事前面接（研究内容の説明）

オリエンテーション：2月15日（火）14:00-15:30

クラス1：2月22日（火）14:00-16:30

クラス2：3月1日（火）14:00-16:30

クラス3：3月8日（火）14:00-16:30

クラス4：3月15日（火）14:00-16:30

クラス5：3月22日（火）14:00-16:30

クラス6：3月29日（火）14:00-16:30

1日リトリート：4月2日（土）10:00-16:30

クラス7：4月5日（火）14:00-16:30

クラス8：4月12日（火）14:00-17:00

内容：マインドフルネス瞑想や日常生活でのマインドフルネスの実践方法を各回を通して学びます。また、ストレスについて学び体験し、マインドフルに対処することをグループで学んでいきます。



ストレス対処力を
身につけたい方に
おすすめ