

# 第13回 鎌倉山 マインドフルネス・リトリート-春-

【日程】2023年4月23日（日）

【時間】10時（受付開始）～17時頃終了（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】

熊野宏昭先生の講話／瞑想指導、

ヨーガ（あすか先生）、マインドフルネスウォーキング

【募集人数】20名程度（赤坂クリニック通院中の方、ご家族）

【予約】赤坂クリニック 6階受付／電話

赤坂クリニック TEL 03-5575-8198

\*費用、プログラム詳細は受付までお問い合わせください。

\*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。

### 【講師プロフィール】

熊野 宏昭（くまの ひろあき）先生

東京マインドフルネスセンター特別顧問

早稲田大学人間科学学院教授

応用脳科学研究所所長



### 主な書籍

実践！マインドフルネス／瞑想と意識の探求：一人ひとりの日本のマインドフルネスに向けて／マインドフルネスそして ACT へ