

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)

担当講師：本田由美（臨床心理士/公認心理師/GMC認定MBSR講師）

日時：事前面接（研究内容の説明）

オリエンテーション：2月10日（土） 15:00-16:30

クラス1：2月17日（土） 15:00-17:30

クラス2：2月24日（土） 15:00-17:30

クラス3：3月2日（土） 15:00-17:30

クラス4：3月9日（土） 15:00-17:30

クラス5：3月16日（土） 15:00-17:30

クラス6：3月23日（土） 15:00-17:30

1日リトリート：3月30日（土） 10:00-17:00

クラス7：4月6日（土） 15:00-17:30

クラス8：4月13日（土） 15:00-18:00

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。

備考：最小催行人数8名

申込みは6階受付まで

欠席日がある場合は事前面接でご相談ください。

事前面接の結果によっては

参加できない場合もあります



ストレス対処力を
身につけたい方に
おすすめ

