

# 東京マインドフルネスセンター春の研修会

～マインドフルネスで幸福脳を作ろう！～

【日時】 2025年4月20日(日) 14:00～16:30

【場所】 東京都港区赤坂3丁目9-18 BIC赤坂ビル8階

## 【プログラム】

- 14:00～14:50 講演
- 14:50～15:15 質疑応答
- 15:15～15:30 休憩
- 15:30～16:00 瞑想実修
- 16:00～16:30 シェアリング



## 講演「マインドフルネスで幸福脳を作ろう」

マインドフルネスに関する最近の神経科学的研究についてやさしく解説します。

演者: 貝谷久宣

(東京マインドフルネスセンター名誉センター長・医療法人和楽会理事長・日本マインドフルネス学会理事・精神科医)

## 【お申込み・お支払い】

○赤坂・横浜クリニックの患者様⇒各クリニック受付窓口にて

○一般の方⇒下記の QR コードからネット決済

(患者様のご家族はクリニック受付・ネット決済、どちらからもお申込み可能です。)

\*費用をお支払い頂いた時点で予約確定となります。

\*参加資格は問いません。

★費用などの詳細はクリニックまでお問い合わせ下さいませ★

赤坂クリニック:03-5575-8198 横浜クリニック:045-317-5953

