

# 第17回 鎌倉山 マインドフルネス・リトリート-春-

【日程】2026年4月4日(土)

【時間】10時～16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】

講話／瞑想指導 (貝谷理事長)

ヨーガ(三塚志保子心理士)

瞑想(長谷川洋介講師)

マインドフル・ウォーキング

【募集人数】20名程度(赤坂・横浜クリニック通院中の方、ご家族)

【申込方法】QRコードよりお申込み下さい。

(料金支払いを以て申込完了になります)



患者ご家族、一般の方は東京マインドフルネスセンター世お申込みください→

[https://tokyo-mindfulness-center.jp/lib/product/retreat\\_20260404/](https://tokyo-mindfulness-center.jp/lib/product/retreat_20260404/)

【支払い】赤坂・横浜クリニック窓口もしくは銀行口座振込

【期限】申込期限 3/31 まで、料金支払い期限 4/1 まで