

横浜クリニックに通院中のみなさまへ

マインドフルネス・ショートケア について

常にやるべき事や時間に追われている、グルグルと考え事をしてしまうなど、心ここにあらずの状態になってしまうことはありませんか？

ここでは、マインドフルネス・ストレス^{ていげんほう}逓減法を基本として、瞑想やボディースキャン、ヨーガ、シェアリングなどを用いて、自分を注意深く観察し、思考と現実の間を感じながらマインドフルネスの実践を行なっていきます。

ご希望の場合は主治医にご相談ください。

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

費用 : 保険適応

日時 : 毎週月曜 10:00~13:00

第2・第4月曜 14:00~17:00

内容 : 座る瞑想・ヨガ瞑想・ボディースキャン等

※瞑想は主に椅子に座って行ないます

※着替えスペースはございませんのでご了承ください



興味のある方は主治医の先生に
ご相談を

