

マインドフルネス瞑想 & 経絡体操

(レディースオンリー)



マインドフルネス瞑想とは
心をマインドフルネスの状態にする瞑想です。
マインドフルネスとは、思考を生み出す心の底のこだわりを透明にし「今、ここ」に意識を向けた状態のことです。そうすることにより、現実をあるがままに受け入れることを助けます。しなやかでゆたかな心の状態はストレスを軽減し、健康や美容に良いだけでなく、ゆだねることを赦し、人生において穏やかに振舞える力が備わっていきます。

経絡体操はマインドフルネス瞑想に入りやすくする準備体操です。

講師 申 英子 日本基督教団西九条ハニル教会牧師
日本スピリチュアルケア学会スピリチュアルケア師
元上智大学グリーンケア研究所非常勤講師
米国&日本ハコミ研究所認定セラピスト(心理療法士) 認定臨床宗教師

場所 西九条ハニル教会 (JR 西九条駅、阪神なんば線西九条ハニル教会駅より徒歩3分)

大阪市此花区西九条3丁目13-15 電話 06-6462-3438 参加費 500円

日時 毎月第3木曜日(8月と12月はお休み) 午後2時より4時半

2021年7月15日 9月16日 10月21日 11月18日 2022年

1月20日 2月17日 3月17日 4月21日 5月19日 6月16日

道順: JR西九条駅の高架下の此花西九条郵便局を目指し、そのはす向かいの路地に教会があります。JR・阪神どちらの駅からも徒歩3分です。

ゆったりとした服装でいらしてください。
参加ご希望の方はご一報ください。

問い合わせ: 西九条ハニル教会
牧師 申 英子
Tel. 090-3829-7855

ホームページはこちらです。↓

<https://nishikujo-hanil.com/>

