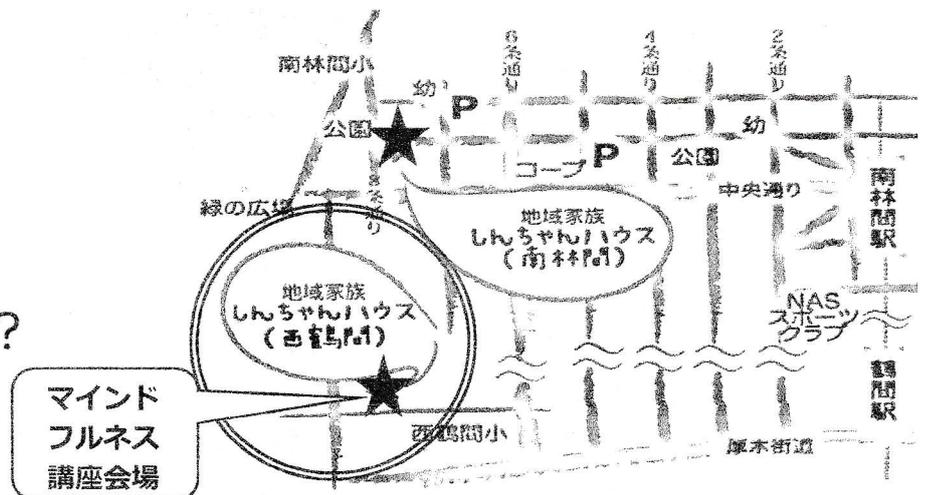


4月より開講

2019年3月15日発行

ようこそ！マインドフルネス体験講座へ

マインドフルネス？
呼吸に意識を集め
ちょっと頭を
休めてみませんか？



開催日：土曜日・日曜日（予定表は裏面をご覧ください）

開催時間：1回 10:30～16:00 お昼ご持参ください。

開催場所：西鶴間しんちゃんハウス（南林間 6-7-3）

金額：1回参加費 5000円（当日支払い、1回だけの受講もOK）

※修了証 年間24回（初級・中級・上級） それぞれグループワーク18回以上
個人セッション2回以上受講された方に
修了証発行（年間予定表裏面参照）

※対象者 マインドフルネスに興味を持ち学ぶ意欲のある方。
日常生活や仕事にマインドフルネスを活かしたい方。
子育てに関わっておられる方。
自分に自信を持ちたい方。資格を取りたい方など。

《マインドフルネス・セラピーセラピスト認定について》

マインドフルネス講座 初級・中級・上級それぞれを修了された方対象に実習体験を重ねた後、一定の基準に達した方には、NPO 法人地域家族しんちゃんハウスより認定証が発行されます。
認定につきましては、マインドフルネス・セラピスト 福田京子氏が行います。

※講座参加者にかぎり、個人セッションを完全予約制で（1回 6000円）お受けいたします。
マインドフルネス・セラピスト福田京子宛(kyokominoru@gmail.com)へご連絡ください。

（管理・運営） 認定 NPO 法人 地域家族しんちゃんハウス
〒242-0006 大和市南林間 6-7-3
（お問合せ先） 館合みち子 090-5807-5673

◎初めて受けられる方へ

あなたは、日常のあれこれに追われていませんか？
それは、自分というカップが溢れているのに、
それに気づかないで水を注ぎ続けているようなものです。
マインドフルネスは、そういう”今の自分”に気づくことです。
内面からの気づきが生まれてくると、心も体もホッとて、
体調も人間関係も改善されていくことでしょう。

◎講師

専任講師

福田京子

1942年生まれ。栃木県出身。埼玉大学教育学部卒業。教職2年。
2011年フィールドクリエイター（マインドフルネス・セラピスト）
資格取得。個人セッション。講座の講師経験を重ねる。
2019年NPO法人地域家族しんちゃんハウスにて、マインドフル
ネス講座専任講師就任

準講師

小林優子

1959年生まれ。山形県出身。
1983年 保育士の免許取得。自閉症児者施設勤務。
1990年 按摩マッサージ指圧師の国家免許取得し、治療師として経験を積み、
また、ヨガの指導員としても公民館でのサークル活動を続けてきた。
その間には自己研鑽のため野口整体を学び、活元運動を実践してきた。
2008年 マインドフルネス・セラピーの第一人者である手塚郁恵さんに出会い
学び続ける。
2019年 NPO法人マイセラ・ジャパンの認定資格フィールドクリエイター取得。
4月からは、これまでの治療しやヨガの経験を生かし、マインドフルネ
ス・セラピーやワークショップを行う。

◎年間開催予定日

18回以上 個人セッション2回以上で修了証発行

4月	7日(日)、14日(日)	10月	6日(日)、19日(土)
5月	4日(土)、11日(土)	11月	3日(日)、16日(土)
6月	2日(日)、15日(土)	12月	1日(日)、7日(土)
7月	14日(日)、20日(土)	2020年1月	11日(土)、18日(土)
8月	4日(日)、17日(土)	2月	2日(日)、15日(土)
9月	1日(日)、8日(日)	3月	1日(日)、7日(土)

個人セッション含む