

やさしく学ぶマインドフルネス

提案年度：令和3年度

(現代社会 - セラピー)

登録者No. 80

ねらい：今はたくさんの情報にあふれ、先が見えない世の中に不安を感じている方が多くいます。大切なことは何か、楽に生きられるような考え方をお伝えします。

内容：マインドフルネスとは、瞑想とは何かからお伝えし、実際に一緒に行っていきます。基本は座ったまま、あるいは少しだけ歩いたりしながら実践していきます。

対象：高校生から高齢者

会場：イスが置けるスペース

小・中学校：
での開催

必要機材：パソコン、スクリーン、プロジェクター

曜日：平日・休日

時間帯：午前・午後

費用負担：なし（内訳：）

時間/回数：1時間 / 1回

定員：15人程度

謝礼：予算に応じる

備考：