

# ビジネスパーソンのための マインドフルネス 瞑想講座

日程：3月13日、4月10日、5月8日

時間：9：30～10：10

※毎月第二土曜日

仕事のパフォーマンスを高める瞑想は  
世界中のビジネスパーソンの中で  
ブームになっています。

瞑想は「**脳の筋トレ**」と言われ、その効果は科学的に証明されています。瞑想を  
することで

脳も活性化され、仕事の生産性が上がり、  
感情コントロールができるようになることで仕事の質が向上します。

瞑想は特別な技術は必要ありません。  
どなたでも、いつでも、どこでもできます。  
この機会にはじめませんか？

## 瞑想の効果

- ・ ストレスが軽減される
- ・ 自己肯定感が上がる
- ・ 仕事の生産性の向上
  - ・ 集中力が上がる
  - ・ 感情が安定する
- ・ 脳が活性化される



- こちらの講座は宗教色を一切排除した内容で実施します
- 瞑想前に身体を整えるために簡単なヨガが含まれます

対象： 瞑想に興味がある人

場所： 武蔵浦和メディカルモール2階 リハ室

定員： 4名

料金： 3回 5,000円（税別）  
※1回 2,000円（税別）

持ち物： 動きやすい服装 飲み物 ※バスタオル

受付方法： クリニック受付にて申し込み・参加費のご入金を

お願い致します。当日キャンセルは返金致しかねます。

### 当講座のコロナ対策について

- 密の状態を避けるために講座は人数制限をさせていただいています
- 講座で使用するマットは都度、消毒をしています
- 講座で使用する施設は消毒と換気を徹底しております。