

# 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&日本ホ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  
日時 毎月第4木曜日 (8月と12月はお休み) 午後2時30分から4時30分  
2019年1月24日 2月28日 3月28日 4月25日  
参加費 500円 (資料、茶代)

道順: JR西九条駅の高架下の此花西九条郵便局を目指し、そのはず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。↓  
<http://nishikujo-hanil.vsw.jp/>

