

「ポジティブ心理学×マインドフルネスYOGA」ココロの暮らし術

～こちよ暮らしをつなぐ、大人の深呼吸～

7/25 (土)
14:00～16:00
(受付開始13:30～)

「日々の忙しさの中で、自分の気持ちを後回しにしていますか？
自分の心と優しく向き合う「ポジティブ心理学」と、「マインドフルネスYOGA」を掛け合わせ、明日からの暮らしに心地よいゆとりを生むヒントをお伝えします。カードを使って楽しく納得しながら自分の本音に触れ、まだ気づいていない“あなただけの素晴らしい価値”と出会うワークショップです。マインドフルネスYOGAで頭と身体をじんわりとほぐしていくおだやかな時間。がんばるご自身へ、心に心地よい余白を一緒につくりましょう。

当日の内容

- ワークショップ「Celebration My Life 私の人生を祝福する」
 - マインドフルネスYOGA
- ※ワークショップとマインドフルネスYOGAはセットでの受講になります

募集開始
7月6日(月)
10:00～



募集定員

30名 (先着順)

参加費

無料

場所

やまぐちヘルスラボ (メディフィットラボ3F)

主催

やまぐちヘルスラボ・山口県・山口市

特典

ボディコンディショニンググリキッド50ml、
自然薯焼きドーナツ、「Celebration」カード

協力

株式会社シリカテックス宇部、エムテックス有限会社

対象

- ・高校生以上
 - ・やまぐちヘルスラボ会員又は会員登録していただける方
- ※会員登録がお済みでない方は、応募していただくことで、会員登録を行います。(会員登録：無料)

その他

当日は、ワークショップとマインドフルネスYOGAを行いますので、動きやすい服装でご参加ください。マインドフルネスYOGAは素足で行いますが、備付けのスリッパで2Fへの会場移動となります。

講師



三島 瑞穂 さん
宇部フロンティア大学
准教授

講師



吉福 教子 さん
フィットネス
コーディネーター

応募専用QR



やまぐちヘルスラボ ☎083-976-4095

YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号

※やまぐちヘルスラボは、スポーツクラブを運営する山口スイムサービス株式会社が受託しています。

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com/>

KDDI維新ホール (山口市産業交流拠点施設)
山口県山口市小郡令和一丁目1番1号