

マインドフルネス

自分らしい人生を生きるための新習慣

こんな方におすすめ!!

- 頭の中をクリアにしたい
- 心を強くしたい
- 自信をつけたい
- 心配や不安をなくしたい
- 直観力を身につけたい
- ネガティブ思考のクセを改善したい
- 周りに流されない自分になりたい
- 行動を起こすための勇気を持ちたい



5月9日 5月23日 6月6日

隔週月曜日の3回シリーズ

時間 20:00~21:00

要予約

瞑想の方法を学びながら、
自分のところと向き合う
充実した時間をお過ごしください

少人数制スクールです
セミパーソナル形式で行いますので
深く学べてしっかり身に付きます



一般社団法人まなびやアカデミー認定
マインドフルネストレーナー

生野 智子

場 所 いしかわ総合スポーツセンター
メンタルトレーニング室

参加費 3回で9,900円(税込)

定 員 5名 (最少催行人数 3名)

※当日はマスク着用をお願いいたします。体調を整えてご参加ください。
※ご予約はトレーニングルームカウンターもしくはお電話にて、お申し込みください。

TEL 076-268-2420

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中!



メルマガ



Facebook



Instagram