

好評につき平日の夜に追加開催♪

＊わかる・続ける・楽になる＊

＼マインドフルネスで／

セルフケア 参加者募集

7/20
(木)

18:30－20:30

#マインドフルネス瞑想

#よくわからない

#初心者

会 場： ITビジネスプラザ武蔵 情報化研修室

参加費： 2,000円（資料代・瞑想ガイド音源付）

★ トレーナー： 羽利 泉 公認心理師（国家資格）

その他： リラックスできる服装でお越しください

主催：株式会社ラーニング・ライツ
北陸マインドフルネスセンター



070-5631-8018

<https://hkrk-mindfulness.com/>

