

ストレス、イライラ、不調がすう~っとなくなる



本体648円+税

自律神経を 整える本



今日から
すぐに出来て
集中力もUP!

だるい、疲労、めまい、立ちくらみ、かゆみ、多汗、

じんましん、冷え、

過食、お腹のはり、

腰痛、高血圧、低血圧、

ウイルスの疾患etc

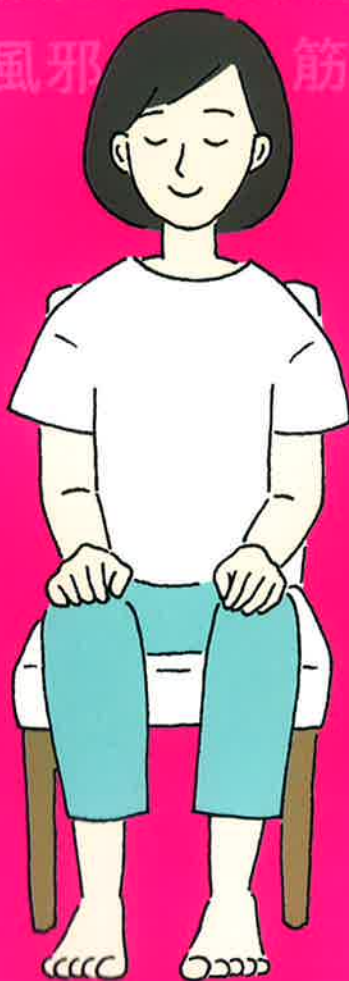
心身が整い人生が変わる!!

禅とマインドフルネスで

不眠、食欲不振、

便秘、下痢、肩こり

風邪、頭痛、筋肉痛、





東京マインドフルネス
センター

東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル8F
和楽会ショートケアセンター
(赤坂クリニックと同じビルの8F)
080-5973-4111
(業務の都合上、電話に出られない場合
もあります。折り返し希望の場合は伝言
メモにメッセージを残してください)

東京・赤坂にある東京マインドフルネスセンター。今回の監修者である長谷川洋介氏がセンター長を務めていて、最新の精神医学である「マインドフルネス」を実践する場として、2013年6月に創設された。日本国内でマインドフルネスを実践的に行ける医療機関はまだほとんどなく、日本のバイオニアとして高い注目を集めている。

マインドフルネスは最新の研究では、うつや不安への治療効果が報告されるなど、薬の減量やうつ病・不安障害の再発予防としての効果も認められている。

東京マインドフルネスセンターでは、ヨガや瞑想、ボディスキヤンなど、さまざまなプログラムがある。一人や自宅でもマインドフルネスは出来るが、やはりリレクチャーを受けたり、静かな環境が整った場所のほうが深く、そして濃密な体験をできる。是非とも足を運んでみよう。



東京マインドフルネス
センターに行ってみよう

マインドフルネスの実践の場として日本で先駆けて
創設されたのが東京マインドフルネスセンター。
その取り組みをここでは紹介しよう

もっとマインドフルネスを
知りたいならこの2冊



(左)長谷川洋介、貝谷明日香『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』(幻冬舎) (右)貝谷 久富、熊野 宏昭、越川 房子『マインドフルネス基礎と実践』(日本評論社) 東京マインドフルネスセンターの詳細:入会金:7,000円、1レッスン:3,500円(回数券で割引あり)プログラムへの申し込みは予約不要です。すべてオンラインクラス。都合の良いプログラムから参加可能。プログラムの時間はすべて2時間。プログラムは、途中からの参加、退出も可能。動きやすい服装でご参加ください。ロッカールームあり。プログラムやスケジュールの詳細は下記のホームページを参照。
<http://www.tokyo-mindfulness-center.jp/>