

# マインドフルネス 8週間集中プログラム

---

## 【対象】

赤坂クリニックに通院中の方（マインドフルネス経験有無は問わず）

## 【参加条件】

- ✓主治医の許可を得た方
- ✓週1回30分の心理療法と週1回マインドフルネス・クラスに8週間連続で参加可能な方（心理療法とマインドフルネス・クラスの同日受講は不可）
- ✓1dayマインドフルネス・リトリートに参加可能な方
- ✓自宅でホームワーク（瞑想や日々の記録）を実践できる方

## 【費用】

心理療法、マインドフルネス・クラスいずれも保険適応

## 【申し込み】

6階受付、もしくはお電話（赤坂クリニック03-5575-8198）