

気づきの森の瞑想会

武蔵野の小さな森のお茶室で、日常からほんの少し離れてゆっくりとご自身を見つめる時間はいかがでしょうか。心理学に基づく瞑想や傾聴などを体験し、心と身体が軽くなり、小さな気づきが得られる感覚を味わってみませんか。 そばここ代表しもやませいみ(産業カウンセラー/キャリアコンサルタント)

そばここ (Soba-coco) は、社会貢献事業として小金井市および武蔵野市の公共施設等を利用し、心理学の理論に基づく瞑想 (マインドフルネス) や傾聴などを体験いただくイベントを随時開催しています。

地域 (在住・在勤・在学) の皆様はもちろん、地域外の皆様のご参加も大歓迎です。

ご参加いただいた皆様の自己理解や日々のこころのメンテナンスにお役立ていただければ幸いです。

(※会場費等の実費相当分はご負担いただきます。)

6月25日(土)・7月24日(日)・8月20日(土)
12:30~16:30(12:00開場)

❖ 場 所: 武蔵野市立古瀬公園内 松露庵(地図はこちらから↓)
(東京都武蔵野市桜堤1丁目4番22号)

※ JR中央線 武蔵境駅北口バス乗り場から
小田急バス[境21]桜堤上水端「hocco」行きに乗車し
「桜堤団地入口」で下車(徒歩3分)



松露庵

- ❖ 参加費: 1000円 (会場費・茶菓代。原則、事前振込)
- ❖ 定 員: 各回 15名 (事前予約制・予約申込先着順)
- ❖ お申込み等は、気づきのカウンセリング そばここ (Soba-coco) まで
ホームページ: <https://soba-coco.com/> (⇒右下QRコードからも可)
電話: 080-3245-3806 (不在の場合は、留守番電話にご伝言ください)

感染対策には十分配慮いたします。マスク着用、手指消毒、検温等にご協力願います。



武蔵境  東小金井 (中央線コウカシタ) のカウンセリング
気づきのカウンセリング そばここ (Soba-coco)
東京都小金井市梶野町1-2-36 PO-TO内 D04
Copyright 2022 sobacoco.com

