

気づきの森の瞑想会

2月10日(土) / 3月3日(日)

①9:30~12:30 ②13:30~16:30



武蔵野の小さな森のお茶室
(松露庵)は、
ゆったりと時間が
流れる空間です。
日常をほんの少し離れ、
心理学に基づく
瞑想(マインドフルネス)や
簡単なワークを体験し、
自分のこころの内側の声を
一緒に聴いてみませんか。

そばここ代表 下山聖未
(産業カウンセラー/
国家資格キャリアコンサルタント)

❖ 場 所: 武蔵野市立古瀬公園内 松露庵
(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
に乗りし、「桜堤団地入口」で下車(徒歩3分)



❖ 参加費: お一人 1000円 (会場費・茶菓代。事前振込、当日も可) (地図はこちらから↓)

❖ 定 員: 各回 10名(事前予約制・予約申込先着順)

❖ 詳細・お申込みは、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.net/> (⇒右下QRコードからも可)



松露庵

※手指の消毒準備はいたしますが、マスク着用は任意とします。

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、フォーカシングなどを体験いただくイベント等を随時開催しています。



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.net

