



生きづらさを感じるあなたへ

～呼吸法・瞑想ワークショップのご案内～

主催：NPO 法人 さくらピアプレイス

このワークショップは、生きづらさを抱える方に向けて、呼吸法や瞑想を通じて、ストレスをためにくい体と心づくりを学ぶことを目指しています。自身を見つめ直すことで、ゆっくりとリラックスする時間が、きっとあなたの悩みや不安を和らげてくれるはずです。生きづらさを感じている仲間と出会い、穏やかな時間を一緒に過ごしてみませんか？

■ワークショップの概要

日時：2024年9月23日（月・祝）14：30～16：40（受付は14：00より）

場所：福岡市 NPO・ボランティアセンター あすみん

（福岡市中央区今泉1丁目19-22 西鉄天神クラス4階）

対象者：会員・関係者限定

（次回以降は18～39歳の生きづらさを抱える方に公募予定）

参加費：無料

（次回以降は200～500円くらい（実費程度）の予定）

服装：動きやすい服装でお越しください

*飲料（ミネラルウォーター・お茶）とお茶菓子を用意しています



■プログラム

《第一部》呼吸法・瞑想ワークショップ 約1時間

正しい姿勢と腹式呼吸の基本・心を落ち着かせる呼吸法《数息観》の体験

瞑想体験（椅子に座った状態で10分間）

質疑応答 フィードバック

.....〔休憩〕.....

《第二部》交流会 約1時間（希望者のみ。ワークショップだけの参加も可能です）

自己紹介や、自らの悩みや経験のシェア

お互いを助け合う前向きな対話の場

こんな方におすすめ

心身のリラクゼーションを感じたい
日常のストレスを軽減したい
新しい居場所やつながりを見つけない

■お申込み 9月22日締切

メール（contact@mjm-counsel.org）でお申込みください。

