

マインドフルネスとお茶会

クリスタルボウルの音色が心身を包み込むように、 日々の疲れを解放(リフレッシュ)してくれます

「心と体を癒す音浴時間」









月例無料イベント

マインドフルネスとお茶会

お問い合わせ:03-5985-6011



月に1回のイベントです。この会では、瞑想の時間を設け、その後お茶を楽しみながら参加者同士で対話を行います。

心の落ち着きと豊かな交流の時間をみんなで味わうことを目的としています。特に「喪失感」の視点を大事にしています。

心と体の調和

- クリスタルボウルの音色による深いリラックス効果
- 自分のペースで癒しの時間を見つける
- 新しい視点を得る機会に。

期待される効果

- ・体の緊張をほぐしていく
- ・心の重荷を和らげる
- ・ネガティブな感情との向き合う
- ・自己理解を深める

イメージ

120分プログラム

はじめに

- 今の気持ちや体調の確認
- 身体(姿勢) などご説明

実践

- クリスタルボウルの音色と共に行う瞑想
- 心地よい音に意識を向ける時間

お茶会

- 体験の振り返り
- 「今」の思いの共有

開催要項

対象:どなたでも

場所:としま産業復興プラザ(IKEBIZ)

池袋駅から徒歩5分ぐらい

準備:動きやすい服装

費用:無料

申込:下記のQRコードより(LINEにて)



音の力を借りて、自然と心が整っていくのを感じてください。 初めての方でも安心して取り組める、新しい形のマインドフルネス 体験をご提供します。

特に初めての方にとって、呼吸や姿勢に意識を向けるよりも、音を 通じた瞑想の方が取り組みやすく、より深いリラックス効果が期待 できます。

※会場の予約状況により開催日程が変わります。

LINEよりご確認お願いします。

申込みはこちらから



