



フェミカン堺の日曜講座

2/25
(日)

思いっきり！
ふえみトーク！！

10:30～12:00

参加費：1000円＋税

場所：フェミカン堺講座室

なんちゃって？

今月のテーマは…

マインドフルネス

を体験してみよう 担当：杉本

巷でよく聞くマインドフルネス。

うっやPTSDにも効果があるとか、最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、アメリカではグーグルをはじめ企業などでの研修でも取り入れられているとか…。そう聞くと興味津々ですよね！

今回は、アプリなどを使いながら、みんなでちょこっと体験してみたいと思っています。興味のある方は是非！

語る・感じる・エンパワメント！