

心と体を癒す

マインドフルネス呼吸法

日時 第3水曜日 13時～14時

2018 : 7/18、8/15、9/19、10/17、11/21、12/19

2019 : 1/16、2/20、3/20

場所 聖路加国際病院本館 2階
トイスラーホール

対象 どなたでもご参加頂けます
(患者さん・ご家族・職員)

マインドフルネスとは、過去や未来にとらわれず、いま・この瞬間にマインド（心）を戻すことでストレスを緩和するアプローチで、その効果から世界の医療現場で実践されています。

新規クラス開設！

マインドフルネスヨガ

がん患者さまを対象とした完全予約制のクラスになります。

詳細は研修会にてスタッフにお問い合わせ頂くか、下記へご連絡ください。

お問い合わせ 聖路加国際病院 相談支援センター

T E L : 03-5550-7098

E M A I L : survivorship@luke.ac.jp

メール用QRコード

