

<マインドフルネス体験講座>

「リトリートメント」

～日頃の自分を振り返り、癒してあげる～

じっくりと自分と向き合う時間をとって、セルフモニタリングの方法をとりながら、自分を癒す時間を持ちましょう！

講師：中野 満知子さん (アサーティブ・コミュニケーション講師
一般社団法人 C&F 協会所属講師)



日時：2025年2月15日(土) 13:30～16:30

場所：徳島県立総合福祉センター203会議室

参加費：1,000円(資料代など)

主催・お申込：NPO法人協働プランニングNIMS(ナイムス)



TEL/FAX0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com

----- 申込書 -----

★ お申し込み書 (FAX 0883-24-7146) 切らずにそのままお送りください。

お名前	ご住所	TEL