

マインドフルネス・リトリート 2018in 蓼科

<お知らせ>

本年も和楽会セミナーハウスにてマインドフルネス・リトリートを開催します。
このリトリートは貝谷医師の指導の下行われる、集中治療プログラムです。
長野県の標高 1000 メートルの蓼科高原にて、八ヶ岳連峰を望む自然豊かな
環境で日常から離れ、自分と向き合う時間を作りませんか。

日程

2018年8月2日(木)～5日(日) 3泊4日

(※全日参加が難しい場合の参加希望もご相談ください。)

場所

医療法人和楽会セミナーハウスケ・セラ・セラ

JR 茅野駅(長野県茅野市)より車で20分(送迎あり)

プログラム(予定)

ヨーガ、メディテーションに加えて、貝谷先生によるマインドフルネス講話、
自然の中でのマインドフルネス・ウォーキング、ファイヤーフェスト、星空を
眺める瞑想など、都会では味わえない、充実した内容を予定しています。



詳細が決まり次第、追加のご連絡および参加者を募集いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております！