

## 【マインドフルネス体験（無料）】

こんな悩みはありませんか？

1. **勉強に集中できない**
2. 人前で話ができない
3. 集中できない
4. イライラする
5. **緊張で、いつもあがってしまい実力を発揮できない**

マインドフルネスとは、心を満すこと。「今ここ」に注意を向けることで、さまざまな「気づき」をもたらし、集中力を高めます。

・仕事に、勉強に、スポーツに、掃除に、歩くことに、今のことに集中する。

マインドフルネスを体験できます。



- ・場所 丸山邸（西脇市西脇 451）
- ・日時 令和6年3月9日（土） 10時半～（30～40分）
- ・服装 自由
- 連絡先 丸山 芳史 090-3916-8002

[yoshi\\_maruyama@hotmail.com](mailto:yoshi_maruyama@hotmail.com) 西脇高校 OB で、丸山邸のオーナー

で僧侶でもあります。マインドフルネスで、成績向上だけでなく、

心身をリフレッシュさせましょう。 **無料です。**