

はたらく女性のための マインドフルネス

2022年3月19日(土)

13:30~15:00

会場 福井県生活学習館
(ユ-アイふくい)

毎日の忙しさの中で「心を亡くして」いませんか？

これまでの失敗や不安といった過去や未来へのネガティブな感情が、いつも心から離れない「心ここにあらず」の状態。

このような心の状態から離れて「今このとき」に心を向けた状態を「マインドフルネス」といいます。

そのためには、普段の「doing すること」モードから、「being あること」モードへのギアチェンジが必要です。

この講座では、からだをつかったところの調整法であるヨガと瞑想を実践しながら、からだを調べ、息を調べ、こころを調べます。

そして、すでにあなたの中にある「こころの静けさ」に気づいていきます。



講師

kieRelax YOGA 山田 きえ氏

ヨガの支えで大病との向きあい方を知り、それをきっかけにヨガ講師を志す。さまざまなヨガに学びながら福井県内で活動中。

日本ヨガ瞑想協会（綿本彰）登録講師

日本マインドフルネス学会 準会員

インド中央政府認定 ヨーガ療法士

マインドフルネス瞑想指導者養成講座（ベーシック）修了

Kaivalyadhama Yoga Institute (Shir O.P.Tiwari)

プラーナヤーマコース修了

講座終了後、
～16時まで

働き女子の
ホンネカフェ
(定員：5名)

「本当の私を生きるためにすることは？」
みなさんは、自分がどうしたいか分かっていますか？
私らしい生き方（キャリア）を一度じっくり考えてみませんか？

ファシリテーター
ふくい女性活躍支援センター
女性キャリア相談員

対象 県内在住または在勤の女性
定員 30名
参加費 無料（要申込）
持ち物 フェイスタオル 1枚

新型コロナウイルス感染状況により延期になる場合もありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 公益財団法人ふくい女性財団（福井県福井市下六条町14-1 生活学習館内）
TEL：0776-41-4254 Email:f-jhosei@f-jhosei.or.jp

申込方法：ホームページから申込 (PC・スマートフォン)

申込期限：3月4日 (金) ※定員を超えた場合、抽選となります。

ふくい女性財団ホームページから申込
(<https://www.f-jhosei.or.jp>)

ふくい女性財団



↑HPへアクセス



↑託児申込はこちら

ふくい女性財団→「はたらく女性のためのマインドフルネス」にアクセスし「お申込みフォーム」をクリック!

働き女子のホンネカフェへのご参加もお待ちしています♪

カフェの様子



参加者の声

- ・いろいろな話が聞けて楽しかったです。
- ・自分だけが大変じゃないとわかって、不安が解消されました。
- ・年齢も職業も違う女性たちと話せてスッキリしました。開放的ないい時間でした。

会場案内

★環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。

●福井県生活学習館 (ユー・アイふくい)

〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

*フレンドリーバス (無料)

行き：「福井駅東口」乗車「生活学習館前」下車
12:30 発 12:43 着

帰り：「生活学習館前」乗車「福井駅東口」下車
15:33 発 15:46 着 / 16:33 発 16:46 着



SNSもチェック



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
受講中のマスク着用や検温・手指消毒等にご協力ください。