

子育て マインドフルネス

不安

ちゃんと子育てできるかな？

いつも泣いてばかり…大丈夫かな？



不満

ゆっくり寝かせて！

どうして言うことをきかないの？

なぜ誰もわかってくれないの？

子育て・家事・仕事 お母さんって毎日大変！『ストレスたまる〜』『イライラする〜』
こんな時、呼吸が浅くなっていること知っていますか？
呼吸と心の状態は連動しているそうですよ…
ゆったりとした心地よい呼吸をして、心を落ち着かせてみませんか？
毎日、無意識にしている呼吸を、意識的にするだけで穏やかな心にリセット！
穏やかな心で、ゆったりと子育てしませんか？
呼吸法は、とっても簡単。家事や育児のすき間時間にできますよ。

2019年4月22日（月）

13:00~14:00

会場：CLiP HIROSHIMA 2階ナレッジルーム
（広島市中区東千田町 1-1-18）



内容：マインドフルネス

心地の良い呼吸をして心をリセットしましょう

※理論を学んだ後、呼吸法を実践します。動きやすい服装でお越しください。

対象：子育て中のママ（託児はございません、お子様同席不可）

定員：5名

参加費：500円（別途資料代：500円）

講師：子育てマインドフルネスインストラクター・保育士 岡本雅子