

Calm Cafe

Cancer support

“カームカフェ”は

がんを体験した人、そのご家族や親しい人達が
日頃の思いや悩みを語り、周りのいのちと共に支え合いながら
医療、福祉の専門職と一緒に対話する場です。

ーマインドフルネスー

マインドフルネスとは、「ただ目の前のことに集中する状態」のこと。多くの人が「心ここにあらず」の状態です。ストレスを抱えるなか、マインドフルネスを実践すると脳の疲労が減り、集中力や創造力、幸福感などが高まることが明らかになっています。

今回は角島あさみ先生にその実践をやさしく教えていただき
日々のストレスを軽減したいと思います。

日時：令和元年9月28日(土)

13:30~15:30

会場：cafe restaurant 繪麗-えれ-

住所：帯広市西18条南5丁目1-94

TEL0155-41-3181

※当日はコーヒー、ケーキなどを共に楽しく行いたいと思います
飲食代は実費でご精算ください

講師紹介：角島あさみ さん

・全米ヨガライセンス認定(RYT200) ・Love prana yoga協会認定・ニコウタyogaインストラクター ・ラジヨガインストラクター などの資格を持ち、その活動も永祥寺、帯広神社をはじめ札幌内スポーツセンターなどでのレッスンなど多方面で活躍。NHKなどメディアでも多く取り上げられ、そのレッスンは高く評価されています。

がん患者・家族の支援会enn 代表世話人 古城剛

※先着15名様 ご予約・お問合せ ☎ 090-8428-9552

協力：帯広市 ・つがやす歯科医院 ・(株)ちえん