

新刊本キャンペーン!

潜在意識を120%引き出す マインドフルネス実践ワークセミナー

このたび6冊目の書籍を上梓しました。

- ・マインドフルネスは興味があるけど、まだ体験したことがない方
- ・マインドフルネスの瞑想法は知っているけれど、ストレッチやヨガの体験がない方。
- ・ビジネスシーンで、どう応用したらいいか知りたい方。
- ・ストレスを軽減したい、集中力を高めたい方に。

新刊本キャンペーンとして、無料体験セミナーを開催いたします。「マインドフルネスストレッチ」をご購入いただいた方のみ、無料でご参加いただけます。当日、テキストとして使いますので、必ずお持ちください。
(Amazon、またはお近くの書店でご購入いただけます。また、当日会場でもご購入いただけます)
ふるってご参加ください!

日程： 4月15日 (日)
時間： 13時30分～16時30分終了予定
場所： 表参道セミナー会場
※表参道駅から徒歩10分
(お申込み後、住所をメールでお送りします)
参加費： 無料
(新刊本を買った方のみ参加できます。
当日は、テキストとして使うので、
ご持参ください)
定員： 30名まで
服装： 簡単なヨガをするので、ゆるめのパンツや
Yシャツなどでご参加ください。
現地でお着替えいただけます
持ち物： 筆記用具、タオル、ヨガマット又はバスタオル。

締め切り： 4月12日 (木) まで

潜在能力を
120%引き出す

DVD付き
BOOK

人見ルミ

マインドフルネス ストレッチ

オフィスや通勤中のスキマ時間に出来る。
**ストレス軽減・集中力アップ
働き方改革の決定版!!**

マインドフルネスなしに、山は登れない。

登山家・栗城史多

KADOKAWA

出版社: KADOKAWA



株式会社サンカラ代表取締役
マインドフルネス・ファシリテーター
人見ルミ