

# 心とカラダを元気にする！ マインドフルネスin熊本！

マインドフルネスって、最近良く聞くけれど何？  
シリコンバレー発・マインドフルネスは、ストレスを  
軽減させ、集中力をアップする方法として、日本に  
上陸しました。

<こんな方にオススメです>

- ・日頃の疲れがとれにくい。
- ・ストレスを簡単に解消したい。
- ・集中力がなくなっている。
- ・仕事のパフォーマンスを上げたい。
- ・落ち込んだ時に、早く回復したい。
- ・瞑想に興味はあるが、やり方がわからない。
- ・カラダが硬いので、気持ち良く伸ばしたい。
- ・企業や職場で導入してみたい。
- ・まずは、体験してみたい！

この機会に、ぜひご参加ください！

日程：6月11日(月)  
時間：19時00分～20時00分  
参加費：2,500円(税込)  
(人見ルミの書籍&ヨガマットレンタル付き)  
定員：限定30名  
場所：テトラボーテ  
熊本県熊本市中央区上通町5-23  
第3クマモトミヤモトビル4F  
TEL：(096)327-5292  
服装：簡単なヨガをするので、気楽な服装でご参加ください。  
持ち物：筆記用具

★申込み先

NPO法人いいおんな会議事務局(担当 井手)

e-mail info@drcaco.jp

**締め切り：5月末日締切**

※定員になり次第締め切らせていただきます

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  
マインドフルネストップ講師 人見ルミ

テレビレポーターから報道に携わり、  
20代後半からインドへ1年半在住。20年  
以上企業で女性役員として活躍の後、  
起業。現在、企業研修にてマインドフルネ  
スを伝えている。著書多数。