

子どものための マインドフルネスとリラクゼーション体験講座



講師：弊社代表 大山直樹

☀️ マインドフルネスとは ☀️

常日頃、人間の脳は過去を思い返したり、空想にふけたり、これからのことを考えたり、漠然とした不安を持っていたり、意識のベクトルが常に過去や未来に向く癖があります。

マインドフルネスとは、過去や未来ではなく「今」体験している事柄に注意を向け、ありのままを感じ、受け入れる方法です。その効果は科学的に証明されている話題のセラピーです。

今回の講座では、体操やマッサージの気持ちよい体験、穏やかな呼吸の心地よい体験、体があるがままに感じる体験を用意しています。



リラックス

筋緊張の調整

気持ちよい体験

今の自分に集中する

😊 マインドフルネスの効果 😊

- ☑️ ストレスに対する回復力の向上
- ☑️ 集中力・注意力・記憶力の向上
- ☑️ 不安や怒り等、感情調整力の向上
- ☑️ 自己認識への変化（行動制御）
- ☑️ 心の知能指数であるEQの向上
- ☑️ 免疫機能や自律神経機能の改善
- ☑️ 睡眠の質の向上（不眠・寝つき）



呼吸への意識

あるがままに

受け入れる感覚

ヒーリングミュージック

☀️ こんなお子さまに有効です ☀️

- ☑️ 落ち着きがなくじっとしてられない。
- ☑️ 気が散りやすく集中が続かない。
- ☑️ 空想にふけて人の話を聞いていない。
- ☑️ 注意されたことをすぐに忘れてしまう。
- ☑️ 漠然とした不安や悩みを抱えている。
- ☑️ 自信がなく失敗や間違いを恐れている。
- ☑️ 落ち込みやすく精神的にも疲れやすい。
- ☑️ からだが弱く体調を崩しやすい。
- ☑️ からだが硬く拙劣な動きとなる。

😊 体験会について 😊

参加枠：1日3名

対象：4月から年中以上のお子さま

日程：4月 8日（土）

4月22日（土）

場所：リハリンクスキッズおゆみ野（駐車場有）

時間：13時00分～（1名）

14時10分～（1名）

15時20分～（1名）

施術45分、親とのお話15分（計60分）

料金：無料

参観：親がいても施術に影響のない場合は可

🍏 お問い合わせ 🍏

oyama@develop-reha.com 又はLINE 申込にてお願いします。

※申し込み受け付けは**先着順**とさせていただきます。

※枠が埋まり次第、受付終了とさせていただきます。

