

Junostyle Presents

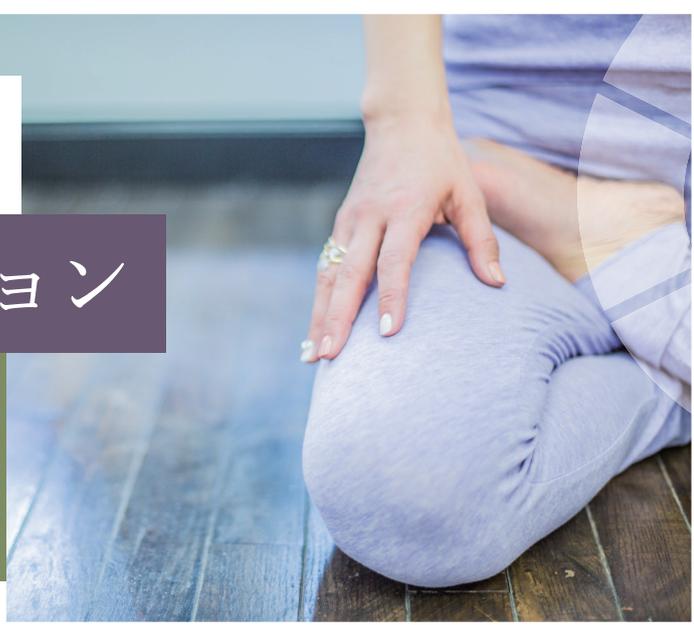
# MINDFULNESS MEDITATION

## マインドフルネス

## ・メディテーション

毎週 水曜日 19:00-20:15

※不定期で【火曜】と【日曜】の午後も開催  
しています。



**Junostyle Studio**

東京都中央区八丁堀 4-10-8第3SSビル302

### ▶ 担当講師

渡辺純子

JUNKO WATANABE

2012年、ヨガやアロマセラピーを通して、ホリスティックなライフスタイルの提案をしたいとジュノスタイルを設立。「日常生活をより良いものにするためのメディテーション」を目指している。True Nature Meditation 指導者養成プログラム修了。



KUMIKO IJIMA

飯島久美子

旅、自然、水中をこよなく愛する人。旅をしながら、スイム、ヨガ、メディテーションの指導を行っている。True Nature Meditation 指導者養成プログラム修了。



## 忙

しく生活する現代人の多くは、常に何かを考えることに慣れてしまっていて、頭の中はいつも忙しい状態になっていることが多いのではないのでしょうか。だから、自分の心を落ち着けることが出来なかったり、散漫している思考にさえも気づかない人もたくさんいるでしょう。

マインドフルネス・メディテーションは、自分のマインドに慣れ親しむことでもあります。今ここに既に存在している思考、感情、感覚に対して、先入観という色眼鏡を通して見ることなく、シンプルにそのありのままを見て知ることです。

“ただ、静かに座って呼吸に意識を置くだけ、のそのシンプルな行為が、心の落ち着きを与え、今ある思考の状態に気づくためのスペースを与えてくれます。安定的に意識が「今、ここにある」ことで、自分と思考や感情との関係が明確になってきます。

マインドフルネス・メディテーションを通して、自分に慣れ親しむ時間を作ってみませんか。皆さんのライフスタイルにより良い変化が起こるでしょう。