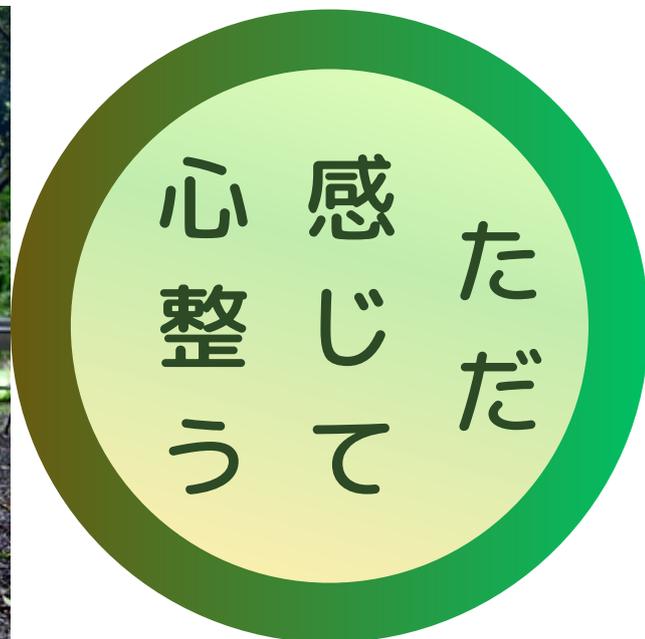


自然の中で焚き火をかこみ
ただただゆったり
心を休めませんか？



マインドフルネス × デイキャンプ

日時：4月17日(水)
13:30 - 16:30

集合：13時30分

集合場所：YELL

※前日の天気予報で
雨予報の場合は中止

場所：しょうぶ谷キャンプ場
※YELLから車で15分ほど

参加費：無料

定員：6名

静かな時間を過ごしながら
自然と自分の感覚を味わいます
ゆったり語り合うのも
良いですね！

マインドフルネスとは？
『今この瞬間』を大切にする生き方。
集中力アップや不安感
ストレス軽減の効果があります。

自分の世界にひたり
感覚をただ味わう時間で
心を整える体験をしましょう！