

心をほぐす 簡単マインドフルネス

瞑想講座

近年、気持ちや身体のコンディショニングを整えるのに有効だと、「瞑想」に注目が集まっています！
瞑想を通じて頭のモヤモヤを解消し、ストレス軽減・リラクゼーション効果を実感できます。
自分でできる意識改革を行い、新しい気持ちで新学期・新年度をスタートさせてみませんか？

2021

3.26 (金)

19:00 開始

会場：アクロス 4F 多目的室 (定員 30 人)

講師：鍼灸治療院 ASSA はかりだに あさみ 斗谷 麻美さん

対象：中高生以上

費用：¥1,500

申込：2/6(土)~受付開始



WEB 申込は
こちらから

お申し込み/お問い合わせ 大東市立生涯学習センター **アクロス**

〒540036 大阪府大東市末広町 1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内

TEL: 072-869-6505 FAX: 072-870-1405 E-mail: info@daito-across.jp

HP: 「大東 アクロス」で検索 開館時間: 午前9時~午後10時 休館日: 第2木曜日

お願い: 当センターの駐輪場は狭いので、なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。



講師紹介



はかりだに あさみ
斗谷 麻美 —鍼灸治療院 ASSA 代表—

- 1990年 生まれる
- 2008年 鍼灸師を志し、
京都仏眼鍼灸理療専門学校へ入学。
朝はコンビニで働き、昼は学校、夜は接骨院で
技術を磨くために働く日々を送る。
- 2011年 念願叶い、
鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師の
3つの国家資格を取得。
- 2011年～2018年 鍼灸、整体法の修業。
延べ約8200人の施術経験を積む。
その他、休日返上でマクロビオティックを学び、
正食協会師範科を卒業。
- 2018年 鍼灸治療院 ASSA を開業
鍼灸・整体・美容鍼を中心に、体と心を整える
ための生活指導を行う。
- 2019年～
「一人でも多くの方が元気になり、
幸せになってほしい」という想いから、
自らの東洋医学の知識を活かしたセルフケア講座を
定期的で開催している。

ご来場のお客様へ、お願いとご案内 新型コロナウイルス感染症予防対策のため、以下にご協力ください。

- ・会場入場時に手指のアルコール消毒を行ってください。
 - ・マスクを必ず着用して、ご参加ください。
 - ・当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。また、当日会場入口にて検温をさせていただきます。
 - ・講座中も会場内のドアを開放し、換気を行います。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大状況によりましては、本講座を中止または延期させていただく場合がございますので、ご了承ください。

〈会場ご案内〉 大東市立生涯学習センター **アクロス**



アクロス
YouTube
チャンネル
道案内動画

