



遊びの広場 & 子育てセミナー



マインドフルネスとは…過去や未来の事を考えて、「心ここにあらず」の状態から抜けだし、心を“今”に向けた状態を「マインドフルネス」と言います。現代に生きる私達に必要な事は、セルフコンパッション（自分自身へのやさしさ）です。考え方や受け止め次第で思考の幅、柔軟性を高められることができます。

