スポーツのためのマインドフルネストレーニング～入門編～

近年、マインドフルネス技法（メディテーション）が脳解析の技術進歩によって科学的な効果を認められ、医療やビジネスなど様々な分野でメンタルヘルスケアとして導入され始めています。 今回のセミナーではマインドフルネスとは何か、スポーツにおけるその効果と技法（メディテーション）の基礎を勉強します。

イベント名	スポーツのためのマインドフルネストレーニング～入門編～
開催日	2019/4/6
受付開始	17:30 ～
申込料	セミナー参加費 3,780円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	10人
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/25119

MAP