

マインドフルネス 体験ワークショップ

日時：2025年5月25日（日曜日）

場所：X-NIHONBASHI TOWER

東京都中央区日本橋室町 2-1-1 日本橋三井タワー7 階

費用：無料

※午前の部、午後の部通しての参加も可能です。

午前の部（10時半～12時半）

レクチャーと実践

情報過多で心が乱れがちな現代、マインドフルネスを通して心を整える体験をしませんか？
実践により不安やストレスの軽減、集中力や明晰さの向上が期待できます。
経験豊富な講師によるQ&Aもあり、初心者から経験者まで学びのある2時間です。

午後の部（14時～17時）

メンタルヘルスケアとウェルビーイングの向上

メンタルヘルスへの対応は、従業員のウェルビーイング向上と企業の成功に
直結しています。企業へのマインドフルネス導入事例や実践方法を学び、
実際に体験します。コーヒープレイクや講師とのQ&Aを通じて、参加者同士の交流と
深い学びの機会を提供します。

お申込みはこちら：



お問い合わせ：

認定NPO法人大学宇宙工学コンソーシアム

einfo@unisec.jp