

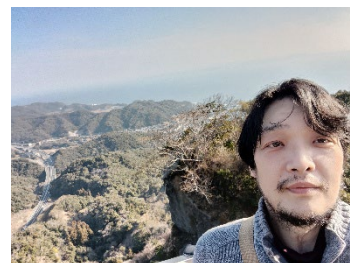
指導(活動)分野	アドラー哲学・マインドフルネス	指導 披露 講義
ふりがな	うえるびーいんく かろやからいふなびげーたー	登録番号
氏名またはグループ名	WeLL Bee Inc. 「軽やかライフナビゲーター」	G - 23
指導(活動)内容	・アドラー哲学などの知恵を取り入れ、マインドフルネスを実体験する	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・アドラー哲学の実践と指導 ・リーダー育成経験	
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 実費 ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

マインドフルネスの実践

定員:10 人 所要時間:60 分

- ① 準備運動
声楽を取り入れた心身の柔軟
- ② 松陰ごっこ
得意分野の先生となって講義する
- ③ ヒアリング
悩みや生きづらさを軽やかに披露する
- ④ 実践
勇気をもって行動を変容する後押し
- ⑤ ディスカッション
学んだこと考えていることを議論する



【街の先生からひとこと】

アドラー哲学やマインドフルネスには、人生をシンプルに生きるヒントがたくさんあります。
自分の人生を、今を生きる為に共に学びましょう。