

仕事のストレスを溜めない「脳の整え方」

# マインドフルネス & ストレッチ

～日々のモヤモヤから抜け出す90分～

場 所	ジョブカフェ愛workセミナールーム (松山市湊町4丁目8-13)
対 象	在職中の方・求職中の方
定 員	8名



考えすぎて頭がパンパンになっていませんか？

セミナーの2つのステップ：

- ① 【気づく】 頭のグルグル・不安の正体を知る
- ② 【ゆるめる】 呼吸とストレッチで「今」に集中する

リフレッシュ & 仕事の集中力もUP

こんな方におすすめ

- ちょっとしたこと、つい考え込んでしまう方
- 日々の仕事や人間関係で、頭が休まらない方
- スマホをずっと見てしまい、脳が疲れている方
- 仕事の集中力を高めたい方



こころ学Labo 代表  
NPO法人 唯識実践アカデミー  
マインドフルネス道マスター  
認定講師(指導者育成レベル)  
ayanohaマインドフルボディ  
ワークアドバイザー



ジョブカフェ  
愛work

愛媛県若年者就職支援センター

〒790-0012 松山市湊町四丁目 8-13

※このセミナーは愛媛県委託「令和8年度若年人材育成推進事業」によって行われています  
※ジョブカフェ愛workは一般社団法人えひめ若年人材育成推進機構が運営しています。

【お問合せ】



089-913-8686

申込みはこちら

申込みは前日の12:00まで

&

愛work登録必須

