



# ていーふぉーみー

～わたしを大切にするマインドフルなプチワーク～

はなしてはなす -話して離す- 時間がここにありますが

ほっとして気持ちを大切に出来る場所

ふ、と立ちどまってみませんか・・・

・・・何をはなしても大丈夫

はなさなくても大丈夫 そこにいるだけでいい時間・・・

“からだ感覚”と“呼吸”、“今ここ”への気づき・・・

——“わたし自身のための一杯”・・・

マインドフルネスと今ここ感覚への

気づきを体験してみませんか？

(内容の秘密は守られます)

☆日時 11月18日(金) 10:20-11:50

申込締切 11月10日 \*メールかFAXでお申込みください

☆場所 仙台市富沢市民センター「和室1」

(太白区富沢南1丁目18-10)

託児は10時より

受付開始です

♪費用 800円/1回(託児料金別途)

託児は事前打ち合わせをいたします

♪託児 3日前まで申込(200円/人)

080-8205-2143までご連絡ください

♪主催・申込・問合せ ていーふぉーみー事務局 青葉区本町3-5-22-6Fファミリー・ホールA内

teaformej@yahoo.co.jp

(Jジェイをつけるのを忘れなく)

(Jジェイ)



FAX:022-225-0876

(9時～17時)

ていーふぉーみー受付専用番号 平成28年11月10日まで有効

平成 年 月 日申込み

氏名	夫文大ます	
メールアドレス	夫文大ます	
電話番号		
託児 (希望する方は○をつけてください)		
この企画をどこで お知りになりましたか		

申込締切：平成28年11月10日(木)

問合せ：ていーふぉーみー事務局

E-mail: teaformej@yahoo.co.jp

☆「ていーふぉーみー」の定期開催日☆

日時 毎月 第1・3水曜 ①10:30-12:00 ②13:30-15:00

場所 ファミリーサポートルーム(宮城県警となり)

仙台市青葉区本町3-5-22 宮城県管工事会館ビル6F