

日常からはなれたい時に  
もやもやした気持ちの時に

自分を整えたいと思ったら…



# ていーふぉーみー



～わたしを大切にするプチワーク～

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 8月31日(木) 10:20-11:50

申込は 8月23日まで

☆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

♪参加費 700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4F内



[teaformej@yahoo.co.jp](mailto:teaformej@yahoo.co.jp) (Jジェイをお忘れなく)  
(Jジェイ)

FAXでの申込は裏面へ