

よころうAT会（2024年）

自律訓練法（AT）とは

自律訓練法（通称AT）は、瞑想に似た心身調整法の1つです。このセミナーでは、ATの実践を中心に行います。

45分ほど静かに座っていただける方なら、どなたでも参加できます。

日時（予定）

2月6日 20日
3月5日（19日はお休み）
4月2日
（16日はお休み。代わりにDr山本の呼吸法があります）
5月7日 21日
6月4日 18日

概要

毎月第1・3火曜日
12:30-13:15

講師：塚野心理士

受付で予約をお取りください。
（電話予約・当日参加可）

このセミナーは1Pでご利用いただけます。

注意点

体調の悪い方は、参加をお控えください。

心療内科・精神科受診中の方は、主治医の許可をお取りください。

当院心療内科・精神科に通院中の方は、基本から学ぶ「リラックス教室」への参加もお勧めします。

心身の健康のために少しずつでも続けましょう！