



マインドフルネス スペースの提供

日時：2019年7月30日（火）18：00～18：30 （開場 17:45）

会場：京都大学吉田キャンパス 保健診療所 2F

京大ヘルスプロモーションライブラリ

対象：京都大学職員および学生

6月に、岸本先生をお招きして開催したマインドフルネス体験会の好評を受け、マインドフルネスを実施する会場として、保健診療所2Fのヘルスプロモーションライブラリを試験的に開放します。

簡単な体験動画の提供は予定していますが、講師の先生はおらずマインドフルネスを実施するための静かなスペースを提供することがに主体になります。

事前申し込みは不要です。仕事終わりや放課後に気軽にお越しください。

※会場の関係で、18時15分以降は保健診療所へ入場できなくなります。18時15分には、診療所内へ入れるようご参集下さい。

