



心を整え、静かな時間。
1日10分で、思考は変わる。

阿佐ヶ谷で学ぶ、本格マインドフルネス教室
忙しい毎日から心を解放する新しい習慣の提案



こんな状態、 続いていますか？



考えすぎて夜眠れない



常に頭の中が
忙しく動いている



気づかないうちに
ストレスが溜まっている

「休んでいるのに、 休めていない」理由

身体の休息



≠



脳の疲労

スマホやSNSによる圧倒的な「情報過多」。
身体がリラックスしていても、
脳と「思考」は止まっていない。

そのままだと、心は消耗し続ける

仕事や日常での
「集中力の低下」



抜けない
「慢性的な疲労感」



イライラや不安が増加し、
自分を見失う感覚へ



答えは「今」に戻ること



呼吸と意識を整えるだけでいい。
暴走する思考は静まり、
心は驚くほど軽くなる。

初心者でも安心。 実践型プログラム

日常ですぐに使えるトレーニングを提供



基本の「呼吸法」



心を鎮める「瞑想」



身体と対話する
「ボディスキャン」

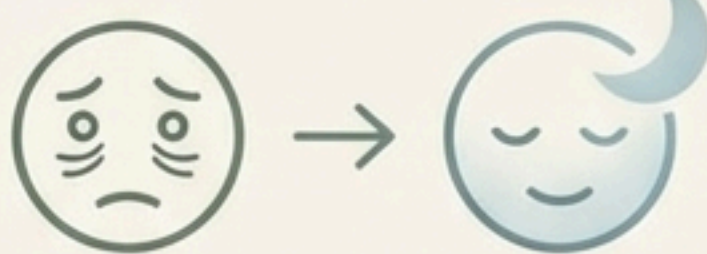
専門指導だから、確実に身につく



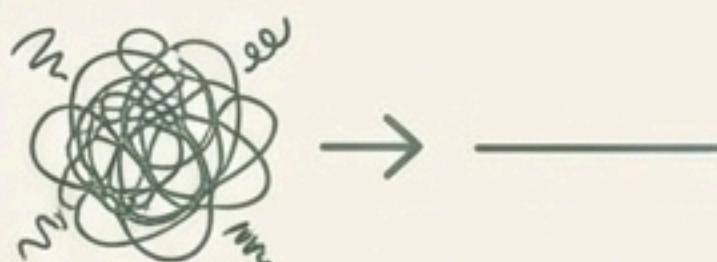
- 🌿 経験豊富なプロの講師が丁寧にサポート
- 🌿 マインドフルネスが初めての方でも継続しやすい環境と雰囲気

受講者の嬉しい変化の声

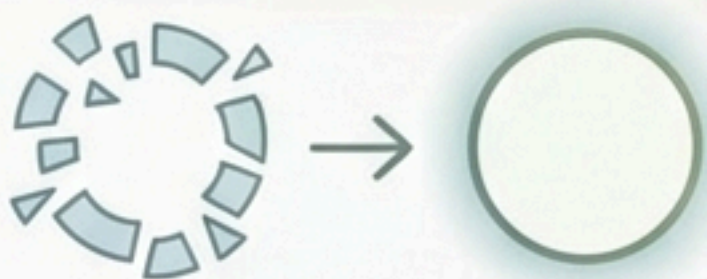
ぐっすり眠れるようになった




日常のイライラが劇的に減った



仕事の集中力が格段に上がった



無理なく、自分のペースで
続けられる

お試しに最適な 
「体験レッスン」をご用意

気軽にスタートできる
シンプルな月額制

¥X,XXX /月 (税込)

プランを見る

まずは、心を休める 体験をしませんか？

今だけ体験レッスン特別受付中



阿佐ヶ谷駅から
徒歩すぐ



オンライン受講
も対応可

ご予約は下のボタンから1分で完了



体験レッスンに申し込む