

7月例会 例会アワー(心の中も健康に)

セミナー風景 (段取り前)



セミナー風景



7月例会 例会アワー(心の中も健康に)

セミナー風景

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main slide is titled "講師紹介" (Instructor Introduction) and features a portrait of Masahiro Yoshida. The text on the slide reads:

吉田 昌生
一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事
ヨガ瞑想講師、作家。

二十代ごろ精神的にバランスを崩しマインドフルネス瞑想に出会う。
世界38カ国以上を巡り、様々なスタイルの瞑想、ヨガ、心理学を学び実践。

2009年から、東京、神奈川で「マインドフルネス」をベースにしたyogaや瞑想を指導開始
2015年に出版した「一日10分で自分を浄化する方法 マインドフルネス瞑想入門 (wave出版)」がベストセラーとなる。

2017年に、一般社団法人マインドフルネス瞑想協会を設立し、養成講座、セミナー、オンライン講座、企業研修を全国で開催している。
2018年「1分間瞑想法 (フォレスト出版)」が翻訳され、中国で発売。

現在は、オンラインでの講座をメインにしながら、大手ヨガスタジオのプログラム監修、マインドフルネスアプリの監修などを行っている。
YouTubeチャンネル登録者2万人

マイナードフルネス瞑想セミナー

At the bottom of the slide, there are navigation icons and the text "スライド 7/8".

On the right side of the Zoom window, there is a "次のスライド" (Next Slide) button and a "ノートはありません。" (There are no notes.) message. A small video thumbnail of the instructor is also visible in the top right corner.

セミナー風景



7月例会 例会アワー(心の中も健康に)

セミナー風景



セミナー風景



7月例会 例会アワー(心の中も健康に)

セミナー風景

