

よころうAT会（2025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）

2024年
12月3日 17日

2025年
1月7日 21日
2月4日

（18日は呼吸法）
3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！