

初心者向け

自分をみつめる



マインドフルネス・ワーク

2019年2月3日(日) 14:00~16:00



マインドフルネスとは「今、ここ」の現実に、客観的にありのままに気付いている心の状態のこと。その気づきを促すのがマインドフルネス・ワーク。この機会に、マインドフルネスの定義や効果を学習し、さらにワークの体験を通じて、自分をみつめなおしてみませんか？

当日の内容

1. マインドフルネス概論

マインドフルネスとは何か、その効果や留意点について解説します

2. マインドフルネス・ワーク

身体をリラックスさせながら、さまざまなマインドフルネスワークを体験していただきます

講師 村上祐介



プロフィール

桃山学院教育大学 教育学部講師、博士(心理学)。

人間の統合的な発達の実践と研究に関心がある。

 場所 上行寺(大阪市港区弁天2丁目15-7)

 対象者 ストレスとの付き合い方を学びたい方

※医療機関にかかっている方は、事前に主治医にご相談ください。

特に、精神疾患などの理由で、呼吸や内面に注意を向けるのが
困難な方の参加はご遠慮頂いております。

 参加費 0円~2000円(体験後に投げ銭方式でいただきます)

 持ち物 動きやすい服装・筆記用具・座蒲(任意。座布団のご用意はあります。)

 申込 メールに ①イベント名「マインドフルネス・ワーク」②参加者名③ご連絡先
④ご所属(任意)を記入の上 terakoyahygge@gmail.com まで送信ください