

# ココロとカラダよ 開けゴマ！

## ＜Mindfulness&Yoga 高尾山リトリート（半日）のお知らせ＞

### ～マインドフルネスとは～

マインドフルネスという言葉を知っていますか？  
マインドフルネスとは、今、この瞬間に意識を集中し、様々なことにとらわれることなくありのままの自分を感じることです。

現代は、経済的・社会文化的状況などからストレス過剰な時代といえるかも知れません。  
このようなことから心身に関するさまざまな心理療法が世界的に注目されています。  
「マインドフルネス療法・瞑想」もそのひとつといえます。

豊かな自然に恵まれる高尾山に位置する薬王院でのリトリート(半日)です。  
お昼には、マインドフルに精進料理をいただきます。  
※レストランや観光地の格付けで有名なフランスのミシュランが初の日本版旅行ガイドブックを発行し、  
山では高尾山が富士山と共に三つ星の観光地として選ばれています。

紅葉の季節、マインドフルネスに自然を感じながら瞑想体験をおこないませんか。  
マインドフルネスについて深めていきたい方、これから学んでみたいと思われる方など  
たくさんの方々のご参加をお待ちしております。  
※ヨガは、初級・中級の方を対象にしております。インストラクターの方はご遠慮下さいますようお願いいたします。

**日時**

2013年11月17日(日) 11:00～16:00頃(開場10:40)

**場所**

大本山高尾山薬王院有喜寺(大本坊)

**参加定員**

20名 ※定員になりしだい締め切らせていただきます

### スケジュール

11:00～13:00 (120分) 実践 「Mindfulness&Yoga ～からだを感じる 受け入れる～」

- ・マインドフルネス瞑想
- ・ボディスキャン
- ・マインドフルネス・ヨガ等

13:00～14:00 (60分) 昼食 (食べる瞑想/精進料理)

14:00～15:30 (90分) 講義 「マインドフルネスとは？」

- ・マインドフルネス、マインドフルネス瞑想とは
- ・マインドフルネス瞑想の流れと現状
- ・マインドフルネス瞑想の活用例

15:30～16:00 実践 「歩く瞑想」

- ・マインドフルに高尾山を下山します。 ※スケジュールは変更する場合があります。

### 【参加費】

参加費7,500円 事前7,000円/11月11日(月)までにお申込・お振込みの方)

- ※参加費には、精進料理代が含まれております。
- ※定員になりしだい締め切らせていただきます。
- ※会場の関係で11月15日に締め切らせていただきます。

## 【講 師】

### ○山口伊久子(やまぐち いくこ)

マインドフルネス&ヨーガ講師/産業カウンセラー

Mindfulness & Yoga Network/MONNACOMPANY主宰 (<http://mindfulness-yoga.jp/>)

ジョン・カバットジン来日ツアー マインドフルネスフォーラム2012 実行委員/事務局長  
(<http://mindfulness-forum.com/index.html>)

MBSR(マインドフルネス・ストレス低減法)やMBCT(マインドフルネス認知療法)

をベースとした「マインドフルネス瞑想」及びマインドフルネスの考えとヨーガを融合させた  
「マインドフルネス・ヨーガ」の指導をおこなう。

ヨーガなどの東洋行法に西洋の心理学の考えを取り入れたワークショップや個人指導をおこなう。

#### ◇マインドフルネス関係

- ・Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine修了
- ・プラム・ビレッジ テイクナット・ハン アジアツアー韓国・香港リトリート参加
- ・プラム・ビレッジ サマーリトリート参加 (Mindfulness Lineage name: Expressive Ojgering of the Heart)

#### ◇ヨーガ関係

- ・こころとからだクリニック インストラクターコース修了
- ・セルフコントロール・ヨーガインストラクターコース修了
- ・陰ヨガ講師養成講座修了/笑いヨガティーチャー養成講座修了
- ・日本ヨーガ・ニケタン ヨーガ・インストラクター養成講座修了 (Ananta Gunadharma Devi)

\* スーパーバイザー \*

春木豊(早稲田大学名誉教授)

越川房子(早稲田大学教授)

## ◆◆◆◆アクセス◆◆◆◆

大本山高尾山薬王院 大本坊 東京都八王子市高尾町2177

京王線 高尾山口駅より徒歩3分 高尾登山電鉄ケーブルカー(約6分)高尾山駅から徒歩約20分

※詳細案内は、お申しいただいた方に送付させていただきます。

**【お申し込み方法】** ※メールにてお申し込ください。お問い合わせもこちらからどうぞ

Mindfulness & Yoga Network/MONNACOMPANY

E-mail : [yoyaku@mindfulness-yoga.jp](mailto:yoyaku@mindfulness-yoga.jp)

上記メールにて

①11月リトリート参加希望②氏名③E-mail④携帯電話番号⑤ヨガ歴・瞑想歴

をご記入の上、お申込みください。

※パソコンメールからの送信になります。携帯電話で受信される方はPCメールの受信拒否解除の設定をお願いします。返信メールが3日過ぎても届かない時は、受信設定をご確認後もう一度ご連絡下さい。

マインドフルネスとは、いろいろな悩みは欲望や感情や思いにとられることに原因があるという禅思想や心理療法の考え方にに基づき、“今ここ”の身体感覚に注意を集中し、さまざまな欲望、感情、思いと距離をとり、それらに引きずられないようにすることです。

Mindfulness & Yoga Workshopは、ヨーガとマインドフル瞑想を通して、本来のこころとからだの声に耳を傾け、今この瞬間を生き活きと生きていくための方法を学ぶワークショップです。

今、この瞬間に意識を集中し様々なことにとられることなくありのままの自分を感じることに、内なる自分を解放する“オープンセサミ”がコンセプトです。