

## ココロとカラダよ 開けゴマ！

### <Mindfulness&Yoga Workshop 1月ワークショップのお知らせ>

#### ～マインドフルネスのあり方～

マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）やマインドフルネス認知療法（MBCT）など、近年西洋の心理療法としてマインドフルネス瞑想法が注目を集めています。そのマインドフルネス瞑想のベースになっているのは、ヨーガや禅の東洋行法です。今回は、曹洞宗国際センター所長 藤田一照先生をお招きし「マインドフルネスのあり方」について考えていきたいと思っております。皆様のご参加をお待ちしております。

**日時**

2013年1月19日（土） 13:00～17:10（開場12:40）

**場所**

YOYOGI PARK STUDIO（東京メトロ千代田線「代々木公園駅」徒歩3分）  
※窓から代々木公園が観える気持ちよい会場です

**参加定員**

12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

13:00～15:20（140分）

「只坐ることの探求—統制ではなく自由から生まれる坐相とは?—」

レクチャー、エクササイズ、坐禅等

講師：藤田一照

15:20～15:40（20分） 休憩

15:40～17:10（90分）

「Mindfulness&Yoga ～体を感じる そして味わう～」

歩く瞑想、マインドフルネス&ヨーガ等

講師：山口伊久子

#### 【参加費】

参加費 5,000円（事前4,500円/1月12日（土）までにお申込の方）

※定員になりしだい締め切らせていただきます。

#### 【お申込み方法】

※メールにてお申込ください。お問い合わせもこちらからどうぞ

Mindfulness&Yoga Network/MONNACOMPANY（山口）

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

上記メールにて

①1月ワークショップ参加希望②氏名③E-mail④携帯電話番号⑤ヨガ歴・坐禅歴、マインドフル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。

## 【講師】

○藤田一照(ふじた いっしょう)

曹洞宗国際センター所長

1954年、愛媛県生まれ。

東京大学大学院教育学研究科教育心理学専攻博士課程中途退学。曹洞宗紫竹林安泰寺にて得度、僧侶となる。33歳で渡米。以来17年半にわたってマサチューセッツ州ヴァレー禅堂で座禅を指導する。2005年に帰国し、現在、神奈川県葉山の「茅山荘」を中心に坐禅の研究、指導にあたっているほか海外でも坐禅指導や禅の講義を行う。

著書に『現代坐禅講義』(佼成出版社)、共著に『あたらしいわたし』(佼成出版社)

『脳科学は宗教を解明できるか』(春秋社)『仏教は世界を救うか』(地湧社)など。

○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/MONNACIMPANY主宰

## ◆◆◆◆アクセス◆◆◆◆



〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-15-2 BARBIZON55ビル6階

東京メトロ千代田線「代々木公園駅」徒歩3分

小田急小田原線「代々木八幡駅」徒歩6分

JR山手線「原宿駅」徒歩10分

JR山手線/銀座線/井の頭線/東急東横線「渋谷駅」徒歩15分

<http://step-creation.co.jp/yps/access.htm>

※目の前が代々木公園です。

「原宿駅」から代々木公園をマインドフルに散策されてお越しいただくのもお勧めです。

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わ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、今この瞬間を生き生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われることなくありのままの自分を感じる。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。