

# ココロとカラダよ 開けゴマ！

## ＜Mindfulness&Yoga Workshop 3月ワークショップのお知らせ＞

### ～マインドフルネスの考え方～

「認知行動療法の第三の波」として世界中の注目を集め、様々な心理療法やボディーワークに影響を与えるマインドフルネス瞑想について学ぶワークショップです。

今回は、訳書「マインドフルネス・ストレス低減法」や「マインドフルネスフォーラム2012」を通じてMBSRを日本に紹介された春木豊先生を講師に迎え、マインドフルネス及び身体心理学についてご講義いただきます。

引き続き、マインドフルネス瞑想及びマインドフルネス・ヨーガを体験していただきます。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てい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。

※ヨーガは、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3月3日(日) 14:00～17:50(開場13:30)

#### 場所

アカデミー湯島 (千代田線・大江戸線「湯島」徒歩3分)

#### 参加定員

10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

14:00～15:20 (80分) 講義  
「マインドフルネスの意味」  
講師：春木 豊

15:20～15:40 (20分) 休憩

15:40～18:00 (140分) 実践  
「Mindfulness&Yoga ～自分と向き合う～」  
マインドフルネス瞑想、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 4,500円 (事前3,500円/2月27日(水)までにお申込・お振込みの方)  
※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・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】

### ○春木豊(はるきゆたか)

早稲田大学名誉教授

早稲田大学在籍中より心理諸各学会の要職を歴任。

東洋行法の心理的効果に着目し、自らも実践。「身体心理学」を提唱、現在は普及のための活動を行う。

早くからマインドフルネス・MBSRに着目し、訳書マインドフルネス・ストレス低減法(北大路書房)によりMBSRを日本に紹介。

マインドフルネスフォーラム2012 実行委員会会長

マインドフルライフ協会 会長

著書に「動きが心をつくる」(講談社現代新書)など

2011年 瑞宝中綬章 受章

### ○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

Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine修了

マインドフルネスフォーラム2012 実行委員/事務局長

マインドフルライフ協会 常任理事

マインドフルネスの考えとヨーガを融合させた独自「マインドフルネス・ヨーガ」を指導。

ヨーガなどの東洋行法に西洋の心理学を取り入れたワークショップや個人指導を行う。

## ◆◆◆◆アクセス◆◆◆◆

### アカデミー湯島

東京都文京区湯島2-28-14

千代田線「湯島駅」徒歩5分

大江戸線「湯島」徒歩5分

丸の内線「本郷三丁目駅」徒歩8分

銀座線「上野広小路駅」徒歩9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://www.city.bunkyo.lg.jp/gmap/detail.php?id=1992>

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。