

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活かし方～

「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。

監訳書「マインドフルネス認知療法」を通じてMBCTを日本に紹介された越川房子先生を講師にお迎えして、マインドフルネス瞑想及びヨガを体験後、その効果や活かし方等についてお話いただきます。

今回は、豊かな自然に恵まれる高尾山に位置する薬王院でのワークショップです。

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。

桜の季節、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3月30日(土) 11:20～15:30(開場11:00)

場所 大本山高尾山薬王院有喜寺(大本坊)



ースケジュールー

11:20～13:00 (100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、マインドフルネス・ヨガ等

講師：山口伊久子

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

「日常生活に活かすマインドフルネス」

講師：越川 房子



【参加費】

参加費 9,000円 /事前8,000円※3月29日(金) 午前中までにお申込の方

※参加費には、精進料理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。

【講師】

○越川房子(こしかわふさこ)

早稲田大学文学学術院教授

監訳書を通して「マインドフルネス認知療法」を日本に紹介。

日本行動療法学会、日本認知療法学会など様々な機関でマインドフルネス認知療法などのワークショップを多数行う。

マインドフルネスフォーラム2012 実行委員

Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine修了

編著書：Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Therapy、性格心理学ハンドブック、現代心理学入門など。

監訳書・訳書：マインドフルネス認知療法、うつのためのマインドフルネス実践
子どものストレス対処法 不安の強い子の治療マニュアル、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/MONNACOMPANY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◆◆◆◆

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

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。

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。