

正しい知識で日常生活に役立てる

注目の

マインドフルネス入門講座

マインドフルネス※って、何？ アメリカ西海岸発祥、日本でも各界で大きなムーブメントが到来。興味はあるけど、よくわからない…。座禅と瞑想とマインドフルネスの違い等、わかりやすく解説します。明日から役立つ、ミニ体験付き。

※仏教の禅にルーツを持つ、アメリカ西海岸で生まれた「今、ここ」を意識する瞑想で、オフィスでのストレス解消法として脚光を浴びる

【日時】

令和4年 **12月14日(水)**
14:00~15:30 ※13:30開場

【会場】三鷹市生涯学習センター 学習室1

【対象】どなたでも

【定員】10名(先着順)

【受講料】無料

【持ち物】筆記用具

【申込方法】11月17日(木)午前9時から、三鷹市生涯学習センター窓口もしくは電話でお申し込みください。定員になり次第、受付を終了します。

【講座内容】

1. マインドフルネスの歴史
2. マインドフルネス活用の分野の最新情報
3. マインドフルネスの概要と瞑想の方法
4. マインドフルネス瞑想の体験(10分)*イスに座って行います。
5. マインドフルネスの学術的解説～脳の認知学による立証
6. ジャーナリング(書く瞑想)の体験(3分)
～質問タイム～マインドフルネスの始め方

【注意事項】

- ・館内ではマスクを着用してください。・入室時に検温を行い、37.5度以上の方は受講できません。
- ・咳、のどの痛みなどがある場合は参加を控えてください。
- ・コロナの感染拡大状況により内容の変更や中止する場合があります。最新情報は生涯学習センターホームページでご確認ください。

講師:TATSUさん

(マインドフルネス瞑想協会認定講師)



1961年東京生まれ。
三鷹市在住歴、五十余年。
大学卒業後、広告業界で各種マーケティング業務に従事。専門は、観光地のマーケティング。趣味は、旅行、古典芸能鑑賞、神社仏閣巡り、座禅等。
コロナで仕事が激減したのを契機に本格的にマインドフルネスを始める。マインドフルネスの効果を自身の生活で実感しながら、多くの人に理論と実践の両面で伝えていきたい。

