

ココロとカラダよ、開けゴマ！

マインドフルネス 体験ワークショップ

誰でもが参加できる体験型の講座です。

この講座では、私たちの中にあるさまざまな欲望、感情、思いに“とらわれのない心を作る”こころのトレーニングを紹介し、マインドフルネス瞑想体験やグループシェアを通して、自身の気づきを促します。ストレスケアやマインドフルネスに関する講義も行います。マインドフルネスとは、“今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること”（日本マインドフルネス学会設立趣旨より）。現在では、「第三世代の認知行動療法」のプログラムの中核として、医療・心理療法などの専門分野で世界的に注目を集めています。

日時 **2月20日(土)**
10:15-12:15

場所 **東村山市民センター**
2階(第1~2会議室)

講師 **山口伊久子氏**
(マインドフルネス&ヨーガネットワーク主宰
・日本マインドフルネス学会理事)

- 無料。
- 筆記用具持参。動きやすい靴と服装でおいください。
- 必要であれば、飲み物。

からだところの声に気づくこと
それはストレスケアの第一歩

マインドフルネス瞑想を通して、“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智慧を”実践を通して学びます。

- ありのままの自分“こころとからだ”を感じ気づくこと。
- 「今ここ」の自分に意識を集中し“からだところ”に意図的に注意を向けること。
- なにものではない「今の自分」を愛おしむこと。

様々なセッションを通して「自分ってこんななんだ〜」「これでいいんだ〜」ということを体感・共感いただくMPFLプログラムをご用意しています。

MPFL(Mindfulness Practice For Life)とは、日常生活に活かすセルフケアの為のマインドフルネス実践プログラムです。

内容(予定)

ワーク

- マインドフルネス静座瞑想
- マインドフルネス・ウォーキング
- マインドフルネス・ヨーガ

講義

- ストレスとマインドフルネス
- 今この瞬間に意識を向けとらわれない心を作る

●講師紹介 山口伊久子氏

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」の指導をされています。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クラスセッションやワークショップ、個人指導を行いつつ、最近では、「身体心理学」の提唱者春木豊名誉教授のもと身体心理学の研究にも取り組まれています。