



第13回マインドフルネス・ワークショップ in 鎌倉山

『苦を怖れない心（信力）を養うマインドフルネス』

講師：島田啓介先生

世界的禅僧ティク・ナット・ハン師の著書の翻訳を多く手がけマインドフルネスのファシリテーターとしても活躍

1958年群馬県生まれ。木工玩具作家、自然食品店経営、翻訳（現在も継続）等の仕事を経て、精神科病院のリハビリテーション科作業療法室勤務、「歩く心の相談室」開業。精神保健分野とボディワーク・瞑想・アート・グループワーク・社会活動などをつなぐ活動を実施する。

現在神奈川県丹沢の里山で半農生活をしながら、カウンセリング・翻訳・執筆・出張講座を行っている。



【日程】2019年10月27日（日）

【時間】10時～16時終了

【場所】鎌倉山マインドフルネスセンター

(JR大船駅/JR鎌倉駅よりバスで15~20分程度)

【募集人数】25名

【費用】保険適応（3割3662円、1割2922円、0割2552円税込）

ご家族や一般の方も参加可能です。一般の方は、東京マインドフルネスセンターよりお申込みできます。

【プログラム】

10時 ヨーガ・瞑想（いずれかを選択）

12時 お昼は各自持参

13時 島田先生のワークショップ

16時 終了、解散（予定）

} 希望者のみ参加
(10時参加、13時参加を選べます)

鎌倉山の秋の紅葉とともに、遠くに富士山、眼下に江の島を望む、素晴らしい自然の中で貝谷先生の瞑想指導、ようすけ先生のヨガそして、島田先生のワークショップと充実したマインドフルネスの時間を一緒に過ごしましょう。

