



# マインドフルネス入門

近年、ストレス軽減や集中力、創造性の向上、認知症の予防など、世界的に注目され、企業などでも研修に導入されている、宗教性を排除した新しい瞑想法です。初めての方を対象に、日常生活にも取り入れられる実践を中心に学びます。

## ～講師プロフィール～

長谷川 洋介 氏（東京マインドフルネスセンター ディレクター&センター長）

1977年東京生まれ。法政大学卒。

医学系学術雑誌の制作会社にて勤務。



ジョン・カバット・ジン博士による「MBSRワークショップ」修了。米国マサチューセッツ州立大学メディカルスクール主催MBSRーマインドフルネス低減法プログラム等修了。

MBSRクオリファイドティチャー。

鍼灸師/あんまマッサージ指圧師国家資格保有。

日本マインドフルネス学会会員。



	2/9(土)	14:00～16:00	市民の森ふれあいホール
	2/23(土)	14:00～16:00	平山交流センター

※講座内容は2日とも同じです。

【定員】 各日40名(先着順)

※動きやすい服装でお越しください

【対象】 市内在住・在勤・在学者

【費用】 無料

1/4(金)9時～受付開始

【申込み・お問合せ先】 日野市中央公民館 TEL 042-581-7580