

マインドフルネス入門ワークショップ講座 ～マインドフルネスことはじめ～

▶講座概要

マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく、優しく注意を向けること」と定義され、世界各国で実践が広まり、心身の健康増進やパフォーマンス向上の効果が報告されています。「マインドフルネス入門ワークショップ講座」では、マインドフルネスの基本的概念を学び、体験することができます。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、オンライン実施となる可能性があります。

オンラインはリアルタイム配信で、質疑応答やディスカッション、ブレイクアウトルームでの対話を含みます。Zoom を用いて行います。

担当教員	教育学部 芦谷 道子 教授
募集人員	10 名
受講料	1 回 1,000 円
受講対象者	市民一般
開講日	第 1 回：6 月 11 日（土） 第 2 回：6 月 18 日（土） 第 3 回：6 月 25 日（土）
時間	13：00～15：00
募集期間	4 月 11 日（月）～5 月 11 日（水）まで * 申込者多数の場合は、抽選とします。
受講形態	第 1 回から第 3 回まで通して受講できる方に限ります。
その他	自分自身の心にグループで深く触れる作業を含みますので、大きな心の問題に向き合っておられる方は受講をお見送りください。