

熊本のかたへ
第3弾

マインドフルネス呼吸法のご紹介

ストレス解消へのご案内

これまで、2弾にわたり開催してまいりましたが、次の3回に分けて、第3弾を開催いたします。
2017年7月29日(土)、9月23日(土)、11月18(土)
全て13時30分～16時
会場:「熊本県総合福祉センター」第3会議室

地震を経験した後、しっかりと眠れなくなったり、怒り易いなど過敏に反応し易くなっておられる方、あるいは、突然に動悸・胸痛などを感じたりしておられる方は、どうぞご参加ください。

★概要:マインドフルネス呼吸(瞑想)法及びSIMT(自己洞察瞑想療法)についての説明と体験

★細部:ビデオ(NHK教育放送内容の一部)を用いての説明、欧米のマインドフルネスと日本のマインドフルネスSIMTについての説明、呼吸法の練習(欧米のマインドフルネスとSIMTの相違)、簡単な気功の紹介。

★その他:パイプ椅子での呼吸法となりますので、座布団は不要です。また、質問時間を20分ほど設けます。

◆参加費:無料

◆テキスト:『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』(大田健次郎著、佼成出版社)を用います。各人、ご購入ください。

◆参加希望:電話またはメールにてお申し込みください。

メール: saidann-tenn@kyp.biglobe.ne.jp

電話: 090-1088-2444

◆講師:田中仁章(臨床心理士21316、マインドフルネス瞑想療法士)

◆講師ブログ:「マインドフルネス・アシスタンス八女」

<http://mindful-yame.at.webry.info/>

◆後援:日本マインドフルネス精神療法協会

ホームページ:<http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/>

☆すべてボランティアとして行うものです。