

① ゆったい 楽々 イス瞑想入門

10:00~12:00 **1ラックス&集中でストレス解消**

心身の深いリラックスが得られ認知症・うつ病・不安障害の予防にも役立つと話題の瞑想。でも、座禅は苦手という方にはイスに座ってゆったりできる瞑想法がお勧め。

② 悟りへの瞑想技法

イス席も
あります!

13:30~15:30 **深い1ラックスで心の世界へ**

好評を得た「悟りの臨床心理学」講座の実践編、瞑想技法の講座です。講師は修験道やアマゾンのシャーマニズム、ミャンマーでの出家などで体験的に悟りへの瞑想を探求してきた臨床心理学者です。セラピーとしての瞑想や深く集中する瞑想技法をわかりやすく指導します。

講師 石川勇一

(相模女子大学教授、日本トランスパーソナル心理学/
精神医学会会長、心理療法家、臨床心理士、行者)



- 受講日 11月23日(木・祝)
- 受講料 ①2,916円 ②3,240円
★2講座ご予約の場合、5,655円で500円お得です。
- 座布団レンタル代 ②のみ 300円(希望者・事前予約)
- 管理運営費 各108円
- 持ち物 身体を締め付けずリラックスできる服装、
座布団(②クラス参加者)

H29

*すべての講座に、管理運営費がかかります。

SBS学苑 パルシエ校 TEL 054-253-1221

〒420-0851 静岡市葵区黒金町4-9 パルシエ7F <http://www.sbsgakuen.com/>