

一般公開講座

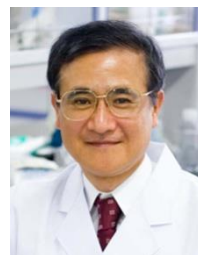
マインドフルネス瞑想の脳科学

2018年5月12日(土)

15:00~18:30

マインドフルネス瞑想は、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。欧米では、すでにその効果について、実証的研究報告が蓄積しており、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されつつあります。今回、マインドフルネスヨガを指導している薬学博士・駒野宏人氏に脳科学の分野からのお話と、実技をご紹介頂きます。是非ご参加ください。

講師紹介



駒野宏人 氏

岩手医科大学薬学部・神経科学講座教授・薬学博士。
米国CTI認定プロコーチ(CPCC)
ICF国際コーチ連盟認定プロコーチ(ACC)
一般社団法人 日本ポジティブ心理学協会 理事
大学院の時よりヨガを始め、ヨガ療法士資格を取得
NPO 法人日本ヨガ連盟に所属しヨガ・瞑想指導の活動を行っている。東京大学薬学部卒業後、同大学助手、米国スタンフォード大学・ミシガン大学医学部研究員、国立長寿医療研究センター室長を経て、2007年より現職 NPO 法人日本ヨガ連盟 認定インストラクター

- 参加費：2,000円(当日会場でお支払下さい)
- 会場：長浜市立/神照まちづくりセンター
- 住所：滋賀県長浜市神照町286-1
- TEL：0749-62-0265
- HP：<http://itp.ne.jp/KN2500060700029630>
- 主催：NPO 法人日本ヨガ連盟
滋賀エリア



お問い合わせ先
NPO 法人日本ヨガ連盟
滋賀エリア 小宮山和子
メール：kz_komy0505@yahoo.co.jp
TEL：090-7964-8765