

井上ウィマラ先生 講演会

『瞑想とヨガ』～心身の健康のために必要なこと～

ストレス過多の現代、心の面のサポートが必要な方が増えています。うつ状態やトラウマなどの心の健康問題にアプローチするには「マインドフルネス」に基づいたストレス低減法の観点が必要であり、本来のヨガの実践で改善が見られることが知られています。現代心理療法の視点から心身の健康に必要なこととは何かを、井上ウィマラ先生にお話しして頂きます。

井上ウィマラ先生 略歴



1959年、山梨県生まれ。マインドフルライフ研究所オフィス・らくだ主宰。マインドフルネス・カレッジ学長。京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退。日本の曹洞宗、ビルマ（ミャンマー）のテーラワーダ仏教で出家し瞑想修行と経典研究に勤しむ。カナダ・イギリス・アメリカで瞑想指導をしながら心理療法を学ぶ。著書に『呼吸による気づきの教え』（佼成出版社）、『子育てから看取りまでの臨床スピリチュアルケア』（興山舎）、訳書に『呼吸による癒し』、編著に『仏教心理学キーワード事典』（共に春秋社）、共著に『スピリチュアルケアへのガイド』（with 窪寺俊之 青海社）、『瞑想脳を拓く』（with 有田秀穂 佼成出版社）『マインドフルネスと催眠』（with 大谷彰 サンガ）、『私たちはまだマインドフルネスに出会っていない』（with 杉浦義典 日本評論社）など多数

○日時 令和5年6月18日(日) 13:30～15:30

○場所 オンライン（ZOOMを使用します） 又は 録画

会場参加 ふれあい貸し会議室 品川ステーションビル品川 No19

（東京都港区高輪 4-23-5 品川ステーションビル 7階 B号）

○参加費 一般/会員共 1,000円(振込料参加者負担)

○定員 オンライン 100名迄 録画 100名程度

○締切 当日参加 6月12日(月) 録画視聴 6月26日(月)

※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

○問合せ 認定NPO法人日本ヨガ連盟 参加に必要なURLは受け付け後に送付

入金先は、問い合わせのあった方々に連絡します・

<主催> 認定NPO法人日本ヨガ連盟

info@npo-yoga.com <http://www.npo-yoga.com>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 Tel019—601-8891 Fax 019-601-8894