



1Dayマインドフルネス・ワークショップ ジョン・カバット・ジン博士来日!

ジョン・カバット・ジン博士の緊急来日決定により、少数限定ワークショップの参加者を募集します。

2014/11/20(木)

- MBSR(マインドフルネス・ストレス低減法)開発者として世界的に知られるジョン・カバット・ジン博士による直接指導
- 最大50人までの少数限定・集中型ワークショップ
- 博士のガイダンスによる瞑想実践+Q&A
- 博士とパーソナルな交流の機会
- 通訳つき
- ワークショップ終了証

【開催日】 2014年11月20日(木) 9:00~15:30(受付開始8:30)

【場 所】 東京グランドホテル 東京都港区芝2-5-2

【参加費】 70,000円(昼食込み:税別)

【定 員】 50名

【主 催】 一般社団法人 日本マインドフル・リーダーシップ協会

プログラム

9:00~9:30 講演

講師/春木 豊(早稲田大学名誉教授:身体心理学)

テーマ「日常生活に生かすマインドフルネス」

講師プロフィール: 日本心理学会、日本健康心理学会常任理事、人体科学会会長、日本武術太極拳連盟理事、日本学生武術太極拳連盟会長など歴任。

訳書にJ.カバットジン著「マインドフルネス・ストレス低減法」ほか

9:30~12:00 ワークショップ

12:00~13:00 昼食(食べる瞑想)

13:00~15:00 ワークショップ

15:00~15:30 交流会

お申し込み・お問い合わせ

お申し込み方法は件名に「1Dayマインドフルネス・ワークショップ参加希望」と明記のうえ、下記メールアドレスまでお送りください。申込書をお送りします。

E-mail : info@jimleadership.org



一般社団法人

日本マインドフル・リーダーシップ協会

