

プラクティスの会

Mindfulness 4/16より開始

BKC学生サポートルーム「マインドフルネスの会」

お申込みは以下のフォームよりどうぞ。

<https://forms.office.com/r/mkxwYS9gdg>



マインドフルネスを育てていくための時間。
プラクティスをただただ行うだけの、自分になる時間。
オンライン〈Zoom〉で気軽に ごいっしょしませんか。

参加申し込みをしていただくと、毎回プラクティスの会、Zoomのご案内メールをお届けします。時間にご参加ください。
参加できる/できないはご自身でご自由に選んでいただいてOKです。
途中参加、途中退室も歓迎いたします。お気軽にどうぞ。

(可能な範囲でご参加は画面オンにてよろしくお願いいたします。
難しい場合はオフでも大丈夫です)

マインドフルネスとは「日常の瞬間瞬間」を「意識して」「価値判断ぬきで」体験していくことです。注意集中のプラクティス(瞑想とも呼ばれます)をベースにやさしく練習を重ねていくことで、多角度から心身とのつきあい方やつながりに変化がでてくるメンタル・メソッドです。呼吸や身体感覚に注意を向けるというシンプルな方法をつかって、自律神経系・脳機能の向上・不安やストレスの低減・注意集中力の向上などが生じてくるのがわかっています。その結果、人生の受け取り方や自己理解に変化が生じ、

プラクティスの会 Mindfulness

Well-beingを底上げしてくれることが多く生じてきます。繰り返し、自分にやさしく、続けていくことで培われる、あたらしい身体や ころとのつきあい方を見つけてみませんか。