

CALIFORNIA MINDFULNESS

レジリエ研究所・
洗足メンタルクリニック共催

* 新型コロナウイルス感染防止対策に配慮しております

プログラム
1日目

ビーチヨガ 講師：本地泰子

マインドフルネス講義 講師：佐渡充洋

マインドフルネス ～気づき

会席料理：マインドフルネスイーティング

マインドフルネスと座禅 講師：川野泰周

2日目
早朝 海辺の禅マインドフルネス

砂浜ヨガと古都鎌倉マインドフルネス

* 全室オーシャンビュー
* 大浴場は温泉です

～アフターコロナのレジリエンス
向上のために～

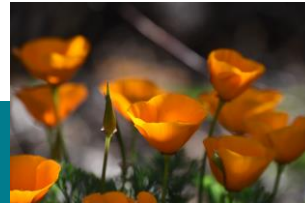
カリフォルニア・マインドフルネス 週末リトリート第2回

リトリートとは：

日常生活から離れる時間を持つことで、心身をリセットして日常生活を新たに再スタートするための合宿です。

マインドフルネスとは：

今、目の前にある本質的な現実集中すること、呼吸法や瞑想を身につけて、自分のパフォーマンスを発揮するための一つの技法です。ストレス低減に効果があります。



●●●●●●●●
日程2023年4月22-23日

参加料：5万円（消費税別）ペアご参加で相部屋ご利用の場合は、一人45,000円(消費税別)

定員：15名

お申込み：

<https://jp.surveymonkey.com/r/XTXFSSL>

場所：KKR鎌倉わかみや
〒248-0014 神奈川県鎌倉市
由比ガ浜4-6-13

お申込みはQRコードからも可能→

事務局：info@resilie.co.jp



講師紹介

佐渡充洋

精神科医。慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室および同大学ストレス研究センター専任講師

マサチューセッツ大学マインドフルネスストレス低減法（MBSR）qualified teacher。日本におけるマインドフルネスの実証研究の第一人者。

川野泰周

臨済宗建長寺派 林香寺 住職。精神科・心療内科医 RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 副院長
精神科医療に従事した後、3年半の禅修行を経て2014年より実家である林香寺の住職となる。寺務の傍ら、精神科診療や講演活動を通してマインドフルネスの普及と発展に力を注いでいる

重盛憲司

洗足メンタルヘルスクリニック院長
精神科の産業医として長年働く人のメンタルヘルス支援をしてきました。エネルギーバランスを保つ有効な手法としてマインドフルネスを推奨しています。

本地泰子

ヨガ・マインドフルネス インストラクター。全米ヨガアライアンス認定キッズヨガインストラクター。スタジオ所属インストラクター経験後、ヨガフェスタ講師、企業向けレッスン等を行う。