

## 第5回 カリフォルニア・マインドフルネス 週末リトリート

— 海・禅・学び・身体をととのえる、深い2日間 —  
心と体を癒す週末の静かなリラクゼーション体験



開催日 2026年5月9日（土）～10日（日）

場所 KKR鎌倉わかみや

主催 レジリエ研究所

目的 レジリエンス向上とマインドフルネス実践

マインドフルネスを深く体験する、充実の2日間

マインドフルネスに満ちた2日間を過ごしたい方なら、どなたでもご参加いただけます。

経験の有無は問いません。初めての方も安心してご参加ください。

忙しい毎日の中で、少し立ち止まり、自分自身とゆっくり向き合う時間を過ごしてみませんか。



佐渡光洋先生

## 「学ぶ」だけでなく、 「体感する」マインドフルネスへ

マインドフルネス研究の国内第一人者慶應義塾大学教授・佐渡充洋先生、  
禅僧であり精神科医でもある川野泰周先生から、

座禅の実践、日常生活に活かせるマインドフルネスのあり方を、  
直接学べる貴重な機会。

理論だけでなく、実際に「感じる」「気づく」体験を通して、  
「今ここ」に立ち返る感覚を、2日間でじっくり深めていきます。

医療従事者、心理カウンセラーなど、  
支援の現場でマインドフルネスを活かしたい方にとっても、  
特別な学びの2日間です。



川野大周先生

\*臨床心理士 継続教育ポイント申請予定  
\*CEAP (国際EAPコンサルタント) 継続教育ポイント付与



## 鎌倉の自然に包まれて、心と体をゆるめるヨガ体験

鎌倉の地で長年ヨガ指導を続けてこられた、  
全米ヨガアライアンス認定インストラクター・中里恵美子先生  
によるヨガセッション。



初心者の方でも安心してご参加いただける、  
やさしく心地よいヨガを、ビーチを吹き抜けるさわやかな風の中  
で体験します。

波の音、潮の香り、自然のリズムに身をゆだねながら、  
心と体がゆっくとほどけていく時間をお楽しみください。

# 食べるマインドフルネス

「食べる」ことそのものをマインドフルネスの実践として大切にします。

- ・すべてのお食事は、黙食（もくじょく）にて行います。
  - ・会話を手放し、香り・味・温度・噛む感覚など、「今ここ」に起こっている体験に静かに意識を向けていきます。
  - ・お食事は全4食（1日目：昼・夕／2日目：朝・昼）をご用意しております。
- ※昼食はいずれも身体にやさしい軽めのお食事です。



## ◆ 1日目 夕食

夕食では、禅僧の食事作法について学び、その精神にならいながら、丁寧に一口一口を味わいます。

日常ではなかなか体験することのない、「心と身体を調える食事の時間」をお過ごしください。



## ◆ 2日目 昼食

2日目は、古都・鎌倉の静かな街並みをゆっくりとウォーキング。

人の少ないお寺跡にて瞑想を行った後、マインドフルイーティングの実践として、リトリートのために特別にアレンジされたサンドイッチを自然の中で黙食します。2日間を振り返る内省の時間を行い、ご自身の気づきを静かに味わいます。

## マインドフルネス・リトリート in 鎌倉

### 【1日目 | 学び・身体・禅の体験】

#### 12:00 | 集合・オープニング

シンプルなおにぎりを味わいながら、マインドフルネスの基本をやさしく体験。

#### 午後 | マインドフルネス講義

慶應義塾大学 教授 佐渡充洋先生による特別講義。  
科学的視点から学ぶ、心・脳・ストレスとの向き合い方。

#### 夕方 | サンセット・ビーチヨガ

海風と夕陽を感じながら行う、初心者向けのやさしいヨガ。心と身体をゆっくり解放します。

#### 夜 | 禅と食のマインドフルネス

禅僧による講話とともに、会席料理を味わう「マインドフル・イーティング」を体験。

#### 夜の特別プログラム

臨済宗建長寺派 林香寺住職

川野泰周師による

- ・警策（けいさく）体験
- ・歩く瞑想

静寂の中で、自分自身と深く向き合う時間。

#### 夜の自由時間

温泉などでゆったり過ごす自由時間。

希望者は、レジリエンスについて語り合う歓談タイム（飲み物付き）もご参加いただけます。

# マインドフルネス・リトリート in 鎌倉

## 【2日目 | 自然と歩くマインドフルネス】

### 早朝 | 朝の禅マインドフルネス&覚醒のモーニングヨガ

- ・ビーチ前の芝生で迎える朝。川野泰周師による、静かな坐禅と呼吸の時間。
- ・身体を目覚めさせる、心地よい朝ヨガ。（天候によっては屋内にて実施）

### 朝食・チェックアウト

### 午前 | 古都鎌倉ウォーキング・マインドフルネス

- ・鎌倉散策エキスパート、精神科医の重盛憲司医師のガイドのもと、鎌倉の自然と歴史に触れながら歩く瞑想。
- ・永福寺（ようふくじ）跡地にて、座蒲（ざふ）を使った本格的な瞑想体験。
- ・昼食は、リトリートのために毎年特別にアレンジされたサンドイッチで「食べる瞑想」を実践します。

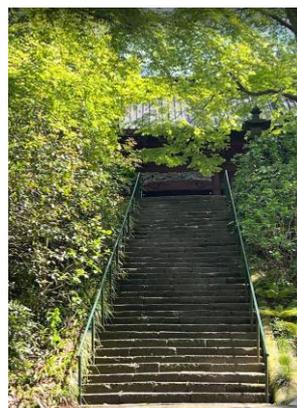


### 12:00（予定） | 現地解散

## 参加者の声

- ・リトリート全体を通じ静かな時間を過ごすことが出来て大変満足しています。
- ・夜の座禅で暗く静かな中自分と向き合う時間は、心穏やかで落ち着く感覚を体験出来る貴重な時間でした。
- ・自然や環境のパワーは大きいと思いました。講師の先生方が素晴らしすぎて感激でした。
- ・浜辺でのヨガ、瞑想は、とても気持ち良かったです
- ・座学からの実践、動からの静、という流れで特に2日目のヨガと坐禅は、それまでの学びが繋がり、自分の内と外が繋がったような、それでいて自分を発見したような驚きがありました。
- ・ひとりで参加したのに、皆さんと初めから知り合いのように、いい意味で気を遣わず、リラックスした気持ちで参加できました。
- ・著名な先生に以前から疑問に思っていたことを質問させていただき、腹に落ちる回答をいただけました。本には載っていない内容を聞くことができ感動しました。

## 参加費用とお申込み



### 参加費用（税込・税別表記）

■ 1名1室利用  
75,000円 + 消費税 7,500円  
（合計 82,500円）

■ 2名1室利用（1名様の料金）  
60,000円 + 消費税 6,000円  
（合計 66,000円）

### 参加費用に含まれるもの

- ・1泊2日の宿泊費
- ・お食事（全4食）— 昼（軽食）：2回 / 夕食：1回 / 朝食：1回
- ・すべての講義・瞑想実践・ヨガ参加費
- ・2日目、解散場所までの荷物運搬費（スタッフ対応）

お申し込みはこちらから →



お問い合わせ：[info@resilie.co.jp](mailto:info@resilie.co.jp)  
公式インスタグラム：[@resilielab](https://www.instagram.com/resilielab) / HP: <https://resilielab.org>

<https://forms.gle/RqrJzKFhqPwXpG12A>

## お泊りになるお部屋のイメージ

\*お部屋によってレイアウト等は違います。ベッドの部屋もございます。

