

レジリエンス向上のために アフターコロナの

カリフォルニア・マインドフルネス 週末リトリート第3回

2024年4月13-14日開催（宿泊先：KKR鎌倉わかみや）

1日目

- ・ビーチヨガ 講師:中里 恵美子
- ・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



HP | <https://resilielab.org/>
公式インスタグラム | @resilielab
メールアドレス info@resilie.co.jp

ご予約はこちらから！



講師紹介



川野 泰周 (臨済宗建長寺派 林香寺 住職)

担当：マインドフルネスと坐禅

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。

佐渡 充洋 (精神科医)

担当：マインドフルネス講義

慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター センター長。
日本におけるマインドフルネスの実証研究の第一人者。



中里 恵美子 (鎌倉ヨガ主宰/古典ヨガインストラクター)

担当：ビーチヨガ

厚生労働大臣指定 健康管理士。
文部科学省後援 健康管理能力検定一級。
全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター。
スタジオ運営の傍ら企業向け健康経営支援を行う。

重盛 憲司 (洗足メンタルヘルスクリニック院長)

プログラムの共同プロデューサー

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る。

