

# マインドフルネスヨーガ 体験研究室



## 前期 参加者を募集します！



マインドフルネスとは、「いまここ」にある自分自身をありのままに受け入れる態度であり、そのための技法です。

ヨーガについての講義や実技、そのふりかえりを行いながら、ヨーガの効果を実験していただける協力者を募集いたします。

自分自身を実験台にしながら、一緒に“研究=健康”をすすめていきましょう！

■日 程： 前期（全6回 連続講座）

4/19(土)、5/17(土)、5/31(土)、

6/14(土)、6/28(土)、7/12(土)

■時 間： ヨーガ講義・実技 14時00分～16時00分

ふりかえり(調査) 16時00分～16時30分

■場 所： 関西大学 堺キャンパス 多目的室B

■講 師： 小室 弘毅（関西大学人間健康学部助教）〈4/19、5/17、6/14、7/12〉

河野 智聖（自由人ネットワーク主宰・新宿朝日カルチャー講師）〈5/31〉

松村 憲（インサイト・プラクシス代表、クリパルヨーガ教師）〈6/28〉

■対 象： 堺市民（定員30名）

■参加費： 4,000円(全6回分) ※初回参加時にご持参下さい

### メイン講師紹介：



小室 弘毅

(関西大学人間健康学部助教)

お申込み方法は、以下の通りです。お待ちしております。

裏面の申込フォームに氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・住所・ヨーガ歴・志望動機をご記入の上、右の宛先までFAXまたは郵送でお送り下さい。

■応募締切：4月4日(金)必着

お申し込みはこちらへ(郵送またはFAX)

宛先： 関西大学堺事務局 地域連携担当  
「ヨーガ体験研究室」係

住所： 〒590-8515

大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX： 072-229-5082 (TEL： 072-229-5024)

# マインドフルネスヨーガ体験研究室 内容の詳細

近年、医療や心理の分野でマインドフルネスという概念が注目されています。そしてこれは、ヨーガの伝統の中で重視されてきたことでもあります。ヨーガでは単にポーズをとることを目的とするものではなく、ポーズをとることによって感じられた自分自身を、身心一如の「からだ」全体として、ありのままに受け入れることを目的の一つとするものです。

それゆえ、本研究室で行うマインドフルネスヨーガは、非常にゆったりとしたものになります。ポーズをとりながら、ゆっくりと、丁寧に、自分自身の感覚を見ていくことを大切にします。本研究室では、継続的にヨーガを行うことを通して、参加者各人のなかに、日常生活におけるマインドフルネスを養うことを目指します。また参加者の皆様からフィードバックをいただくことで、ヨーガやマインドフルネスの効果を研究していきます。

## 実施にあたって

- ・連続講座のため、全日程参加を原則とさせていただきます
- ・受講された感想など、講座での体験についてインタビューなどへのご協力をお願いする場合があります。

## 平成26年度 マインドフルネスヨーガ体験研究室（前期） 申し込みフォーム(FAX送信用)

氏名(ふりがな)	電話番号 — —	年齢 歳
住所 〒 —		
これまでのヨーガのご経験について(ヨーガ歴や、受講された場所など) ※ヨーガご経験の有無は募集条件に含みません。初心者の方でもお申込みいただけます。 無 / 有 ( )		
志望動機(この講座を受けたい理由やその意気込みなど、簡単にお書き下さい)		