

東西いのちの文化フォーラム

私たちの健康を考えるうえで、私たち自身の「からだの声・こころの声」にやさしく耳を傾けることは、とても大切なことです。連携講座「東西いのちの文化フォーラム」では、東洋・西洋のさまざまな身心技法の第一人者を招き、日々の暮らしの中で、「からだの声・こころの声」に耳を澄まし、「いのち」のあり方に気づくための具体的な方法や、「こころとからだ」をひとつのものとして捉えることの大切さを体験的にご紹介いたします。

9月・10月開催講座のご紹介

■講座5 「禅&坐禅」



〔9月28日(土) 10:00～12:00〕 9:30受付

講師:佐々木奨堂(臨濟宗天正寺住職)

定員:30名(応募者多数の場合は、講座ごとに抽選させていただきます。)

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付いたします。)

■講座6 「自律神経バランスを自分自身で整える」



〔10月29日(火) 18:30～20:30〕 18:00受付

講師:竹林直紀(ナチュラル心療内科クリニック院長)

定員:30名(応募者多数の場合は、講座ごとに抽選させていただきます。)

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付いたします。)

※各講座の詳細は裏面をご覧ください

お申し込み方法は、以下の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。

住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入の上、参加をご希望の講座に○をつけて頂き、下記の宛先までお送り下さい。

申込締切:

講座5 → 9/13(金)必着
講座6 → 10/11(金)必着

お申し込みはこちらへ(郵送またはFAX)

宛先: 関西大学堺キャンパス「東西いのち9・10月」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)

東西いのちの文化フォーラム 講座の詳細

講座5「禅&坐禅」

講師：佐々木奘堂（臨済宗天正寺住職）

禅というのは、「とらわれ」「思い込み」というような問題に、根本から取り組んでいくものです。「ただ坐る(あるいは立つ)」という実践の中で、からだやこころのとらわれを放ち、柔軟なこころ(からだ)に行じていきたいと思えます。無理なことはしませんので、足腰の悪い方や体の硬い方でも安心してご参加ください。

講座6「自律神経バランスを自分自身で整える」

講師：竹林直紀（ナチュラル心療内科クリニック院長）

情報化が進み、からだよりも知性が重視されがちな現代では、からだへの気づきの重要性が増しています。からだ、感情、知性などがつながって調和のとれた状態は、人間の本質的な健康につながるものでしょう。今回は「アレキシソミア（失体感症）」について、心療内科でのケースなどを交えて紹介したいと思います。

- 対象 堺市在住の方
- 参加費 無料
- 場所 関西大学堺キャンパス 多目的室A
(南海高野線「浅香山」駅 徒歩1分。自動車・バイクによる入構はできません)
※持ち物等の詳細は、参加券にてご案内させていただきます

東西いのちの文化フォーラム【平成25年9月・10月】申し込みフォーム (FAX送信用)

住 所 〒 -	参加をご希望の講座 (複数申込可) 5. 6.
氏 名(ふりがな)	電話番号 - -