

12月20日「禅の知恵と古典に学ぶ人間学勉強会」開催します。



日時 2016年12月20日（火） 19時～21時（開場は18時30分から）

場所：和泉橋区民館洋室C

〒101-0041 東京都千代田区神田佐久間町1 丁目11 7

JR秋葉原駅昭和通り口から徒歩2分

都営新宿線岩本町駅から徒歩3分

東京メトロ日比谷線秋葉原駅から徒歩1分

詳細はこちら

<http://urx.red/Afh6>

時間に追われ、職場の人間関係で摩耗する神経…ストレス社会と言われる現在。誰もが何らかの悩みを抱えているのではないでしょうか。

この講座では、そんなストレス社会の中で自身が心穏やかに過ごせるコツを探っていきます。

誰でもできるイス禪の実習と、東洋の古典的な名著などから人間学を勉強する勉強会です。

1日10分の禅的瞑想法を取り入れることで、社会人としての器を広げる、本質を見抜く直観力、判断力、集中力のアップを図ります。

ビジネスパーソンの他、主婦の方や学生、人生の先輩方…と老若男女幅広く集まっています。初めての方も大歓迎。お気軽にご参加ください。

【詳細内容】

あふれる情報の中で何が本当に大切なことか、本質を見抜く直観力が、今まで以上に必要な時代になっています。不確定性を秘めた変化の激しい外部環境の中で、感性を磨いていくためには、まず内部環境である「心の平安」を取り戻し、感性を磨く工夫が重要です。この講座では、2500年の歴史をもつ禅的瞑想法を誰でもできる「イス禪」としてお伝えします。

1日10分の禅的瞑想法を取り入れることで、社会人としての器を広げる、本質を見抜く直観力、判断力、集中力のアップを図ります。

（1）潜在意識を活性化すると、あなたが変わる！

・「瞑想」が心に効く理由（心を豊かにする）

- (2) 1分間3回の呼吸で心身を調える「あうん呼吸法」（1分禅）
- (3) 直観力をみがく禅的瞑想法「イス禪」と「立禪（りつぜん）」
 - ・「イス禪」の3ステップ法「調身」「調息」「調心」
 - ・どこでもできる「立禪（りつぜん）」のやり方
- (4) 元気になる「禪」の話
- ・誰もが素晴らしい「宝物」を心の中に持っている

【講師氏名】

有徳経営研究所株式会社 代表取締役 公認会計士 笠倉 健司 氏

【講師経歴】

早稲田大学政治経済学部入学、第二文学部に転入学。臨済禪の修行に打ち込み禪歴30年、人間禪道場居士。1987年早稲田卒後、高校国語課講師を務める。1992年、31歳で公認会計士試験に合格。あすさ監査法人で上場企業の監査、株式公開、M&Aなど財務、会計の第一線で活躍する。2008年にアーク監査法人パートナーに就任。2010年、有徳経営研究所(株)を設立。顧問先の経営アドバイザー、日本人の心の歴史の研究の傍ら、セミナー講師としてメガバンク系コンサル企業や各地の商工会議所で活躍。

お申し込みはこちらから

<http://urx.red/Afh6>

【本件に関するお問い合わせ先】

企業名：有徳経営研究所株式会社

（注）有徳経営研究所という名前は、日本的な徳のある経営を担う人間力の高い人材を教育する方法を研究し、社会に伝えていきたいという意味で名付けたものです。

〒107-0062

[東京都港区南青山2-2-15-1403](#)

担当者名：笠倉健司

TEL：03-4590-1538

Email：press@utok.jp

Generated by ぶれりリプレスリリース

<https://www.prerele.com>