イス禅瞑想とトランスパーソナル心理学を学ぶ（４）

日時　７月27日(金)１２時～１４時３０分、参加費2000円

（セミナー後に希望者で茶話会をします。別途実費）

場所　〒171-0021
東京都豊島区西池袋2-36-10 M&Eビル5F

お申し込みフォーム
http://www.utok.jp/contact/index.html

主 な 内 容

前半は、実際に「イス禅瞑想」を実習いたします。

イス禅は、坐禅と同じような瞑想効果が得られます。

坐禅は、足を仏像のように組むので、初心者にとっては、足がかなり痛くなり、坐禅に慣れるまでは、瞑想状態になかなか入れません。イス禅は、イスに腰掛けて行うので、足が痛むことなく、初心者でも瞑想に入りやすい優れた方法です。禅僧も、カルチャーセンターなどではイス禅講座を行っていますが、それらと同様に、きちんとしたイス禅のやり方をお教えします。

後半は、「トランスパーソナル心理学」のポイントを解説します。

「トランスパーソナル心理学」は、西洋の心理学が、仏教の教えなど東洋の知恵を取り入れて、無意識の世界を深く掘り下げた新しい心理学です。
個を超えた人間の成長を研究する学問でもあります。

最後に、参加者同士で楽しく感想を共有する交流タイムもあります。

議論や批判をせず、素直に他者の意見を傾聴します。講師をまじえて、お互いに感想を共有する時間は、とても楽しいひと時です。

お問い合わせ
有徳経営研究所株式会社
笠倉健司

〒107－0062
東京都港区南青山2－2－15－1403

TEL　03-4590-1538
FAX　03-6893-3931
info@utok.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com