

道元禅師に学ぶ

—今この瞬間に集中する—

マインドフルネス

参加費
無料

情報があふれる現代。気持ちに余裕のある生活を送る手法のひとつとしてマインドフルネスを取り入れてみませんか？マインドフルネスを実施することで、脳の疲労が減り、集中力や幸福感が高まることから、近年の研究で分かってきました。今回は、永平寺を開山し、曹洞宗の開祖である「道元禅師」から、現在に通ずるマインドフルネスを学びます。

日時

7月 22日 [月]
13:30~15:00

会場

中央公民館
多目的ホール

講師

仁愛大学 人間学部心理学科
西村 則昭 教授

定員

20名

- ▶定員に達した次第受付終了
- ▶事前申し込みが必要です

申し込み・問い合わせ

あわら市教育委員会文化学習課
電話番号：0776-73-8041
メール：bunka@city.awara.lg.jp



主催 あわら市教育委員会文化学習課
共催 福井ライフ・アカデミー