

初めての人のための

# マインドフルネス体験ワークショップ

このたび「マインドフルネス思考」を上梓させていただき、多くの読者の方よりご好評をいただいております。読者の方より「実際にマインドフルネスを体験したい!」「本を読んだが一人では学習できないので、詳しく教えてほしい」というお声を頂戴しました。そこで、下記要領にて、初めての方のために基本から体験していただけるワークショップを開催します!ゆる~いヨガをしながら体をほぐし、呼吸法とマインドフルネス瞑想、簡単なアロマオイルのレッスンを取り入れます。ふるってご参加ください。

(本をご購入いただいた方は、テキストとしてお持ちください。)

日程: 9月16日(土)

時間: 13時30分~16時30分(13:15分開場)

場所: 表参道セミナー会場

※銀座線 表参道駅から徒歩8分

(お申し込みをいただいた方から、地図をメールにてお送りします)

参加費: 4,000円(税込 本をお持ちの方)

5,300円(税込 本をお持ちでない方)

当日テキストとして本をお渡しします)

定員: 20名まで

服装: カジュアルな服装でご参加ください。

(簡単なヨガをしますので、ゆるめのパンツやYシャツなど。現地でお着替えいただけます)

持ち物: 筆記用具、タオル、ヨガマットまたはバスタオル。

締め切り: 9月10日(日)まで



出版社: あさ出版



マインドフルネス講師  
(株)サンカラ 代表取締役 人見ルミ

ニュースレポーター、お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。数多くのTV番組を手がけるも、心身ともに疲弊し「働く意味」を見失い、28歳で単身インドへ渡航。師匠のもと、ヨガ・瞑想などマインドフルネスのエッセンスを学び、感情のコントロールする方法を身につける。帰国後、医療関連企業に就職したが、スカウトされ、会員誌『Just』の編集長に就任。取材を通じて出会った約800名の一流の著名人や経営者の仕事ぶりや人生の成功エッセンスに触れ、事業を成功に導き、常務取締役に就任。その後、多くの人の仕事・家庭・人間関係をマインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝えていく(株)サンカラを設立。現在は、IT企業をはじめ、人材育成企業、大手上場企業にてマインドフルネス研修を行う一方で、経営者や芸能人、著名人などの個人レッスンも行っている。