

一般公開講座

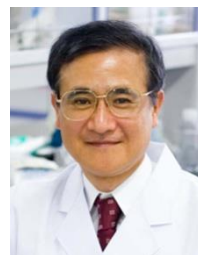
マインドフルネス瞑想の脳科学

2017年6月17日(土)

15:00~17:00

マインドフルネス瞑想は、自分の身体や気持ち(気分)の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」です。欧米では、すでにその効果について、実証的研究報告が蓄積しており、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践されつつあります。今回、マインドフルネスヨガを指導している薬学博士・駒野宏人氏に脳科学の分野からのお話と、実技をご紹介頂きます。是非ご参加ください。

講師紹介



駒野宏人 氏

岩手医科大学薬学部・神経科学講座教授・薬学博士。
米国CTI認定プロコーチ(CPCC)
ICF国際コーチ連盟認定プロコーチ(ACC)
一般社団法人 日本ポジティブ心理学協会 理事
大学院の時よりヨガを始め、ヨガ療法士資格を取得
NPO 法人日本ヨガ連盟に所属しヨガ・瞑想指導の活動を行っている。東京大学薬学部卒業後、同大学助手、米国スタンフォード大学・ミシガン大学医学部研究員、国立長寿医療研究センター室長を経て、2007年より現職 NPO 法人日本ヨガ連盟 認定インストラクター

- 参加費：2,000円(当日会場でお支払下さい)
- 会場：スターツ総合研修センター(会場定員60名)
- 住所：茨城県つくばみらい市絹の台4-2-1
- アクセス：秋葉原駅[つくばエクスプレス快速32分]→守谷駅[関東鉄道常総線]→小絹駅→[徒歩12分]
守谷駅より14:00発の送迎バス有り(定員18名)
- 主催：NPO法人日本ヨガ連盟

予約必要です。
お問い合わせ先

NPO法人日本ヨガ連盟

メール：info@npo-yoga.com

TEL：019-601-8891

