

# ととの 心身を調える

## & マインドフルネス(瞑想)実践

講師：臨済宗林香寺住職、精神科医 川野泰周



誰よりもまず、大切な自分自身に向かいあってみませんか。ネガティブ ケイパビリティ(不確実な状況を生き抜く力)について話し、瞑想の実践も交えます。

■日 時：1月19日(木)14:00~15:30

■受講料：4,000 円

創企舎ソフィ



創企舎

お申し込みは

平日 10:30 ~ 17:00

052-684-5894

時間外 090-8474-6363

<http://s-sophy.com>

名古屋市中区新栄 2-6-13

このほか名古屋大学・道林克禎教授の「地球科学」をはじめ、「梁塵秘抄の世界」「対比でみる日本の仏像」「能・狂言を深く知るために」「徒然草を味読する」「焼きものを見極めよう」など、いつからでも参加できる講座を開設しています。ホームページをご覧ください。

※会場は千種駅直近のアイエムワイ会議室