

# ボディワーク・セミナー

## －からだの叡智をみがく－

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 担当者                   | グラバア俊子（南山大学人文学部心理人間学科教授）<br>（ゲスト：シン・インテグレーション プラクティショナー）  |
| 概要                    | <p>「からだ」という窓から、自分自身、他者、そして私たちのライフスタイルとその拠って立つ地球という環境を眺めてみると、今なにが見えてくるでしょう。この講座では、ゆっくりと呼吸を深くし、いのちとスピリットの宮である「からだ」の内に静かに座し、見えてきたものを共に分かち合い、未来に向けて喜びに満ちたヴィジョンを創造することができればと願っています。</p> <p>身体的存在としての私たちに備わっている、からだの叡智・心の叡智・頭の叡智という三つの叡智。その与えられている自分の叡智の理解を深め、どのように生き生きと豊かにしていくか考え、試みてみたいと思います。今回はからだを使ったアクティブな瞑想法にもチャレンジしてみたいと思っています。</p> <p>心身の調和的在り方を促進する「シン・インテグレーション」という技法の体験も予定しています。週の終わりにゆっくりした時間を持ち、自分自身のいのちのリズムを取りもどしたいと思います。</p> |
| 日程                    | 土曜日6回 14:00～17:00 日曜日1回<br>2012年 6月16日／23日／30日<br>7月 7日／ 8日／14日／21日   |
| 定員                    | 24名   |
| 会場                    | 南山大学 D棟 D51教室   |
| 受講料                   | 受講料 28,800円〈税込〉   |
| 講座の報告<br>(参加者アンケートより) | <ul style="list-style-type: none"><li>・自分と向き合うことができました。そして、自分は多くのものの中で生きて恵みを受けているのではないかと思えました。</li><li>・週に一回ではあったが、ゆったりとした時間を過ごし、自分の体をいたわれたことはとてもよかった。</li><li>・一歩ふみ出して参加した自分にも拍手したい気持ちにさせてくれる、温かい講座でした。</li><li>・身体から聴くという感覚が、少し理解できました。</li><li>・自分の感じ方を大切に扱う事が、今後の自分を支えてくれると思います。</li><li>・今まで気づかないで生活していた事ばかりで、おお！の連続でした。</li></ul>   |