



第13回マインドフルネス・ワークショップ in 鎌倉山

# 『苦を怖れない心（信力）を養うマインドフルネス』

講師：島田啓介先生

世界的禅僧ティク・ナット・ハン師の著書の翻訳を多く  
手がけマインドフルネスのファシリテーターとしても活躍

1958年群馬県生まれ。木工玩具作家、自然食品店経営、翻訳（現在も継続）等の仕事を経て、精神科病院のリハビリテーション科作業療法室勤務、「歩く心の相談室」開業。精神保健分野とボディワーク・瞑想・アート・グループワーク・社会活動などをつなぐ活動を実施する。

現在神奈川県の丹沢の里山で半農生活をしながら、カウンセリング・翻訳・執筆・出張講座を行っている。



【日程】2019年10月27日（日）

【時間】10時～16時終了

【場所】鎌倉山マインドフルネスセンター

（JR大船駅/JR鎌倉駅よりバスで15~20分程度）

【募集人数】25名

【費用】保険適応（3割3662円、1割2922円、0割2552円税込）

ご家族や一般の方も参加可能です。一般の方は、東京マインドフルネスセンターよりお申込みできます。

【プログラム】

10時 ヨーガ・瞑想（いずれかを選択）

12時 お昼は各自持参

13時 島田先生のワークショップ

16時 終了、解散（予定）

] 希望者のみ参加

（10時参加、13時参加を選べます）

鎌倉山の秋の紅葉とともに、遠くに富士山、  
眼下に江の島を望む、素晴らしい自然の中で  
貝谷先生の瞑想指導、ようすけ先生のヨーガ  
そして、島田先生のワークショップと  
充実したマインドフルネスの時間を  
一緒に過ごしましょう。

