オンラインセミナー

さらに深めるマインドフルネス

――実践を次の段階に進めるための「フィーリングトーン」瞑想

弊社では、最新の神経科学が解き明かしつつある心のメカニズムに基づき、マインドフルネスの実践を次の段階へと推し進めるプログラムを紹介した書籍『さらに深めるマインドフルネス　安らぎへと導かれる新たな8週間のプログラム』を刊行いたしました。
本セミナーでは同書の監訳者である佐渡充洋先生（慶應義塾大学保健管理センター教授）をお招きし、実践をより深めるための方法を学びます。
鍵となるのは、心や身体が何かを経験する瞬間に生じる快、不快、中立の感覚である「フィーリングトーン」です。「フィーリングトーン」に焦点をあてることで、ネガティブな思考や感情の自動的な連鎖を断ち切り、より主体的でしなやかな選択を可能にすることを目指します。

概要

日時：2026年 1月10日（土）　10：00～12：00
定員：500人
会場：オンライン（Zoomウェビナー使用）
　＊見逃し配信あり（～2025年1月24日23:59まで視聴可能）
参加費：2,500円（税込）
　＊お申し込みは、当日2026年1月10日09:00にて
　　締め切らせていただきます。



講師



佐渡充洋
慶應義塾大学
保健管理センター教授

プログラム

30分　解説（マインドフルネスおよびフィーリングトーン）
30分　瞑想実践I（マインドフルネス瞑想）、
　　およびインクワイアリー（体験のやり取り）
30分　瞑想実践II （フィーリングトーン瞑想）、
　　およびインクワイアリー（体験のやり取り）
30分　Q&A

お申し込みは下記URLまたは右記QRコードからお願いいたします。
⇒　https://sogensha-mindfulness2026.peatix.com

●お問い合わせ
創元社セミナー担当
〒541-0047 大阪市中央区淡路町4丁目3-6　メール：onlineseminar@sogensha.com