



今、マインドフルネス瞑想がビジネス、医療、教育など、多方面から注目を集めています。マインドフルネスは、ストレス社会と上手く付き合うために、自分自身を整え、こころの柔軟性を身に着ける方法です。

マインドフルネス瞑想には、注意力や思いやりなどの心理的機能の改善や免疫系の強化を助ける効果があると言われています。

【監修・講師】

人間環境大学総合心理学部総合心理学科学科長・教授 伊藤 義徳 氏

人間環境大学 総合心理学部 監修

Silent Retreat ~サイレントリトリート~



写真はイメージです。

サイレントリトリートとは・・・

一日の間、一切の会話やコミュニケーションを行わず、「自分を見つめて」マインドフルに過ごす「サイレントリトリート」は、世界中で注目を集めるマインドフルネス・セッションです。

「ただ、今ここに、ある」ことの贅沢さを味わえる素敵な時間を過ごしましょう。

申込締切: 令和7年9月30日必着

開催日

令和7年10月19日(日)
9:00開始 ~ 16:00終了

参加条件

- ・精神的・肉体的に健康な状態であること。
- ・8月16日に開催する瞑想体験(メンタルヘルスセミナー)の参加者または他イベントなどでの瞑想経験者。
- ・携帯電話などを実施時間中、手放しても問題のない方。

詳細

申込方法などの詳細は、公立学校共済組合愛媛支部のホームページに掲載しています。
<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>



参加費

1,000円(税込)
昼食代として徴収いたします。

会場・申込先

公立学校共済組合 道後宿泊所
にぎたつ会館
〒790-0858
松山市道後姫塚118-2

主催

公立学校共済組合
愛媛支部
TEL 089-941-5393