

にぎたつリトリート

専門家に学ぶ「マインドフルネス認知療法」講座（全10回）

～困難に振り回されない、自分らしい生き方を手に入れるための8週間～

【本講座の3つのポイント】

- ① 専門家による科学的マインドフルネスプログラム ※
講師：人間環境大学 総合心理学部 教授 伊藤 義徳 氏
（日本マインドフルネス学会理事・臨床心理士）



※ 本講座は治療を目的としたものではなく、セルフケアを学ぶワークショップです。

- ② 無理なく通える夜間開催(19:00～21:00)
仕事終わりに通いやすい時間帯に、自分をいたわるリセット習慣
③ 日常の言葉や雑音から離れ、静寂の中で自分の心と深く対話する
特別な1日～サイレント・リトリート～を体験

定員20名
申込締切
9月28日

開催スケジュール(全10回 ※)

【平日夜セッション】 19:00～21:00

10月：10/6(火)(説明会)、10/20(火)、10/27(火)

11月：11/3(火)、11/10(火)、11/17(火)、11/24(火)

12月：12/1(火)、12/8(火)

【特別1日セッション～サイレント・リトリート～】 9:00～16:00

11/28(土) (※昼食付・参加費1,000円)

※ 全10回参加された方には、終了証をお渡しします。

詳細・申込方法は愛媛支部HPに掲載しています。

<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>



【会場・申込先】

にぎたつ会館

〒790-0858 道後姫塚118-2

TEL:089-941-3939

FAX:089-932-8370

mail:nigitatsu@islands.ne.jp

【参加条件】

精神的、肉体的に健康であること

サイレントリトリートのみ参加は不可

【参加費】

無 料

※ 11/28のサイレント・リトリートのみ昼食代1,000円