

瞑想呼吸法基本セミナー

【講師】原久子先生 H・M・A 株式会社代表

【開催日時】2019年9月22日・23日 10:00~18:00 (開場 9:30)

【会場】貸会場 GA ホール (東京都北区田端 6-9-7) JR 田端駅より徒歩 8 分

本年 2 月に開催した更新条件必須イベントでは、「瞑想呼吸法を学ぶ」と題した講演が行われました。

この講演に参加された皆さんは 2 時間という短い時間の中で、原久子先生から瞑想呼吸法の指導を受け、さらに、原先生の誘導で瞑想も体験することが出来ました。セミナー終了後のアンケートでは、瞑想呼吸法を指導できるようになりたい、瞑想についてもっと深く知りたいというご意見を沢山いただきました。

そこで、JACC では、皆様のご要望に応え、瞑想や瞑想呼吸法をクライアントさんや周りの方へ指導が出来るようになるまでのセミナーを今後開催いたします。

クライアントさんへ指導出来るようになるためには、まず、カウンセラー自身が一人で深い瞑想が出来るようになることが重要です。

今回の「瞑想呼吸法基本セミナー」では、一人で深い瞑想が出来るために必須である『内観瞑想』をメインに、内観瞑想に必要な基本の瞑想呼吸法をしっかりと体得するため、2 日間に渡って開催いたします。

今回行う『内観瞑想』は、内観法をベースに、瞑想状態になり集中して内観が出来るようになるために、原先生が独自に開発した方法で行います。精神療法などの内観療法では、内観した内容をカウンセラーや医師へ報告しますが、原先生の方法での内観瞑想は、他人に話したり報告したりすることはありません。

併せて内観瞑想に必要な基本の瞑想呼吸法 (丹田呼吸法・太陽呼吸法・感謝の呼吸法) についても、しっかりと体得出来るように、指導を受けながら実習します。

この基本セミナーに続いて、クライアントさんへ瞑想呼吸法の指導や瞑想誘導が出来るようになるためのセミナーの開催も予定しています。

瞑想を日常で習慣づけすることで、ご自身の体調が改善されたり、自身の内面と向きあうことが出来るようになり、本当の自分を知ることが出来たり、生まれてきた意味や本当にやりたいことなどが分かってくることがあると言われてしています。

瞑想や瞑想呼吸法をしっかりと体得出来る機会です。多くの方のご参加をお待ちしております。

【講師プロフィール】

原久子先生 H.M.A.株式会社代表 <https://www.haraacademy.jp/>

幼少の頃からの虚弱体質を呼吸法と瞑想によって克服。10年のヨガの研修を経て、宗教家高橋信次氏に師事し、心の世界に開眼する。以来、心と体と魂の浄化・開発を目指す研究と実践指導に取り組んでいる。その間、武蔵野音楽大学卒業。東京高等鍼灸学校を卒業。東洋医学の治療家として臨床研究を重ねる傍ら、独自のヒーリング法と心の浄化を通して、理想・希望が実現するスーパーメソッドを開発し、全国でセミナーや講演活動を行なっている。また、2005年よりワネルスユニバーシティ (インド) の研修に参加し、2012年からワネルスメディテーターとして全国各地で活動している。

2015年11月3日東久邇宮文化褒賞受賞

【開催日時】 2019年9月22日(日) 10:00~18:00 (開場9:30)
2019年9月23日(月祝日) 10:00~18:00 (開場9:30)

【受講対象者】 JACCの認定資格取得者 【定員】 60名

【参加費】 3万円

※お申込み後1週間以内にお振込みください。

※期日までにお振込みが確認出来ない場合はキャンセルとなります。

※お振込みする際、お名前の前に会員番号を入れてお振込みください。

※振込手数料はご負担ください。

【申込み切日】 2019年9月13日(金)

【申込方法】 専用申込みフォームまたは電話にて次の4点の内容をお伝えください。

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1) セミナー名「9/22・23 瞑想呼吸法基本セミナー」 | 3) 会員番号 |
| 2) 氏名 | 4) 必ず連絡がつく電話番号 |

【申込先】

NPO 法人日本臨床心理カウンセリング協会 カウンセラーサポート事務局

専用申込みフォーム https://global-ssl05.jp/j-acc.org/inquiry_logs/apply/00092

電話：03-5647-7337 (時間外は留守電に内容をお残してください)

【持ち物・注意事項】

- ・筆記用具 ・会員カード ・受講票
- ・靴下または布製ルームシューズ (会場は天然木の床や空間なので、裸足はご遠慮いただいております)
- ・リラックスできる格好 (ストレッチや呼吸法で身体をぐにゃぐにゃにほぐしますので、腰回りを締め付けない装いでお越しください)

【開催会場】 貸会場 GA ホール (東京都北区田端6-9-7) JR 田端駅より徒歩8分

