

特別講演会

自分とつながるマインドフルネス体験

身体感覚を手がかりに、
心の深層にある思いやパターンに気づく！

2026年

6月13日(土)

会場 オンライン (Zoom)

申込締切 2026年6月7日 ※先着順

開始 15:15 (15:00に開室します) 終了 17:30

※ 15:00迄は、支部総会を実施していますので、
お待ちいただく場合があります。※ ZoomのURLは6月10日以降にお申し込み時の
メールアドレスへお知らせいたします。● 下記のURL、または右の二次元コードよりお申し込みください。
<https://forms.gle/rMWgtNXiTwphBBoV6>

お申し込みはこちら



一般公開講演会

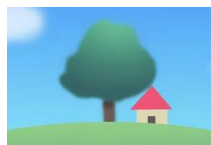
自分とつながるマインドフルネス体験

～身体感覚を手がかりに、心の深層にある思いやパターンに気づく～

1998年「マインドフルネスを心理療法に初めて取り入れたパイオニア」として
40年以上の歴史を持つ「ハコミセラピー」は、マインドフルネスと身体感覚を
手がかりに心の深層にある思いやパターンに気づき、癒しと変容を促す
心理療法です。<講師紹介> 井上きく子さん (産業カウンセラー、ハコミ研究所認定セラピスト)
個人セッションやグループワーク・セミナー等を通じて自分自身と優しくつながるサポート
を行っている。福祉施設・幼児教育関係の講師としても活躍中。

一般公開交流会

マインドフルネスチェアヨガ交流会～心と身体を整える

「今、この瞬間感じることを各自言語化するワークに始まり、
椅子に座ったまま軽いストレッチを行い呼吸に意識を向け、
今の状態を観察します。ほぐれた体で数分間
内側に意識を向け、その後自己紹介。
ヨガの感想や今の気分を共有します。<インストラクター紹介>
川原里紗さん (産業カウンセラー、福岡地域運営副責任者)働く人と組織を支える
産業カウンセラー心の専門家として、カウンセリングや
研修などを通して支援しています。

ホームページ

