

上智大学公開講座

SOPHIA UNIVERSITY EXTENSION PROGRAMS



ソフィア・コミュニティ・カレッジ 2017 秋期講座一覧

こころとからだのケア学

【コーディネーター・講師】 鎌田 東二 上智大学グリーンケア研究所特任教授

2017年12月4日・18日・2018年1月15日・29日 (月曜日開催)

※この講座は1日2回行います(座学・実修) 【受講料】 21,600円 講座申込み締切日: 11月27日(月)まで

【講座内容】

ストレス社会の現代にあっては、こころとからだのバランスを保つことがたいへん難しくなっています。が、本来、自分自身が潜在的に持っている力を最大に発揮し、身心ともに健やかな生活を目指し実現していく手がかりとして、じっくりと講義と実修を行なっていきます。

初めての方でも十分理解し、入っていける工夫をしながら、自分のからだところをみつめ、自分自身の生き方やあり方を深いところから総点検し、講座講師一丸となって、希望と活力を持って進んでいけるような講座にしていきたいと思っております。ご参加をお待ちしています。(講師代表・鎌田東二)



鎌田 東二 講師
(12/4 担当) (コーディネーター)



田中 克 講師
(12/18 担当)



井上ウィマラ 講師
(1/15 担当)



永澤 哲 講師
(1/29 担当)



萩原 邦枝 講師
(実修担当)

【講師】

田中 克	京都大学名誉教授	専攻分野/フィールド科学・森里海連環学
井上 ウィマラ	高野山大学教授	専攻分野/スピリチュアルケア 仏教学・ヴィパサナ瞑想
永澤 哲	京都文教大学准教授	専攻分野/宗教学・チベット仏教瞑想
萩原 邦枝	一般社団法人峨眉養生文化研修院理事	(実修担当)

講座スケジュール

- 第1回・第2回** 2017年12月4日(月)
 13:00~14:30 講義: 鎌田東二 「からだところのケア学概論~自然と身体と身心変容技法」
 14:45~16:15 実修: 萩原邦枝 「峨眉養生気功実修①」
- 第3回・第4回** 2017年12月18日(月)
 13:00~14:30 講義: 田中 克 「森里海連環学と気候と循環の生態学」
 司会: 鎌田東二
 14:45~16:15 実修: 萩原邦枝 「峨眉養生気功実修②」
- 第5回・第6回** 2018年1月15日(月)
 13:00~14:30 講義: 井上ウィマラ 「マインドフルネス仏教瞑想における自然観察と身心理論」
 司会: 鎌田東二
 14:45~16:15 実修: 萩原邦枝 「峨眉養生気功実修③」
- 第7回・第8回** 2018年1月29日(月)
 13:00~14:30 講義: 永澤 哲 「チベット瞑想における自然観察と身心理論」
 司会: 鎌田東二
 14:45~16:15 実修: 萩原邦枝 「峨眉養生気功実修④」