

株式会社ぜん マインドフルネス研修会 実施

●ヨガ&ピラティス インストラクター向け “瞑想の第一人者” 山下良道先生

●医療従事者向け “瞑想研究者” 井上ウィマラ先生

株式会社ぜん（〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-3-18）が運営する、ワークショップ、講座、養成コース専門のスタジオ『BMS R Lab』は、2017年4月～8月まで、“瞑想の第一人者”的山下良道先生と“瞑想研究者”的井上ウィマラ先生による「マインドフルネス研修会」を順次実施いたします。

■山下良道先生は、今までマインドフルを実践してきているピラティス・ヨガ指導者が、更にマインドフルネスの理解をより深め、自ら実践することで、クライアントに自信を持って伝えられることを目的に「オリエンテーション・法話」を開講。マインドフルネスとはそもそも何か?原点に立ち返り、そのバックグラウンドから始め、様々な瞑想の実践を行い、氣づきを深め、掘り下げていきます。実践と振り返りをシェアする事で、社員と講師が一体となったマインドフルな講座を開いて頂きます。

■井上ウィマラ先生は、医療関係者に向けての3つのマインドフルネス【1.終末期の方に向けてのマインドフルネス 2.認知症の方を見ている人へのマインドフルネス 3.医療従事者向けへのマインドフルネス】にフォーカス。マインドフルネスとは何か?の基本理解から、医療従事者の燃え尽き症候群への対処法、終末期や認知症の方への対応までマインドフルネスの視点からの事例を紹介して頂きました。少子高齢化に伴う医療機関の課題に向けて、「心のケアとしてのマインドフルネス」を学び、患者さんの苦しみを和らげる為の手法として、医療従事者に向けてのマインドフルネスを広める人を作つて行く事を目指しています。



山下良道

スダンマチャーラ比丘。1956年東京都生まれ。鎌倉一法庵住職。東京外語大学仏語科卒業後、曹洞宗僧侶となる。1988年、アメリカのヴァレー禅堂で布教、のち京都曹洞禅センター、渓声禅堂にて坐禅指導を行う。2001年ミャンマーのパオ森林僧院にてテーラワーダ比丘となり、日本人として初めてパオ瞑想メソッドを修了。現在は鎌倉一法庵を拠点として、日本各地、インド、台湾、韓国などで坐禅瞑想指導を行う。現在の立場は、大乗とテーラワーダを統合した「ワンドルマ仏教僧」。主な著書に『本当の自分とつながる瞑想入門』、『青空としてのわたし』



井上ウィマラ

1959年山梨県生まれ。京都大学で宗教哲学に触れ、日本の曹洞宗で道元の只管打坐を学んだ後、ビルマのテーラワーダ仏教でヴィバッサー瞑想とパリ經典について研究。カナダ、イギリス、アメリカで瞑想指導の傍らで心理療法を学ぶ。マサチューセッツ大学医学部のマインドフルネス瞑想に基づいたストレス緩和法のインターンシップを特待生として終了。現在は高野山大学文学で仏教瞑想に基づいたスピリチュアルケアの基礎理論と実践的援助法について研究中。

BMS R Lab のご紹介

当スタジオは「心」と「身体」、「精神」を学び、健やかに生きる知恵を皆さんと持ち寄り、想いを広げていく空間を目指しています。ヨガ・ピラティス、解剖学、瞑想、呼吸法、メンタルトレーニング、漢方など、日頃のレッスンだけではお伝えすることができない、各専門の有名講師を招きワークショップを開催。未経験者向けからインストラクター資格養成まで幅広く開催しています。

株式会社ぜん

ヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を提供し、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。高齢者需要も高まるなか、病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティスと、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでおります。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープン、季節キャンペーンを予定しております。ぜひご期待ください。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ぜん マーケティング部 中村 (m.nakamura@zen-jp.info)、枝 (zen_marketing@zen-jp.info)

〒150-0012 東京都渋谷区広尾1-3-18 広尾オフィスビル3F / TEL: 03-6409-6503

BASI ピラティス HP: <https://www.basipilates.jp/> ピラティススタイル HP: <https://www.pilatesstyle.jp/>

ヨガプラス HP: <https://www.yoga-plus.jp/> コーポレートサイト: <http://zen-jp.info/>

【BMS R Labに関する問い合わせ先】

株式会社ぜん スクール事業部 小池上 (bmsr-lab@zen-jp.info)

BMS R Lab 公式サイト: <http://www.bodymindspiritresearchlab.com/>