

# 「あるがまま・今ここ」指向アプローチ ワークショップ

Mindfulness & Awareness Oriented Approach  
2016.10 - 2017.4

◀ 日常からスピリチュアルなエネルギーの次元へ ▶

## マインドフルネス&アウェアネス「今この存在」を指向する道

「マインドフルネス」とは、繊細に注意深く、今この自分に意識を向けていること。

「アウェアネス」とは、自分自身の心と身体に起きていること、体験していることへの気づき。

マインドフルネス(繊細な注意力)かつアウェアネス(自覚、体験の気づき)をもって、そこに在り続けることができたとき、心と身体、そして魂のエネルギーが一致します。一致している状態はその人自身を変容させ癒し成長を促します。マインドフルネス&アウェアネス指向アプローチでは、その人自身が持っている力をより高く発揮できるようになるために、感性に開いた瞑想的アプローチをすべての基礎に位置付けています。この実践ワークショップではカウンセラーやセラピスト、心の探求者自身が自己変容につなげ、さらに、援助対象となる人への、日常からスピリチュアルな次元のテーマへ、幅の広い応用法を、実践をとおして学びます。

## 主な内容

「マインドフルネス・アウェアネス指向の瞑想」の実践、瞑想の意義、方法と効果などの確認  
オープンセッション、エクササイズ、セルフワーク、ペアワークなどの実践的なトレーニング

重点: ト라우マ(心の傷、魂に刻まれた傷、過去世)、グリーフワーク、家族・家系のエネルギー  
心と身体、ホリスティックなアプローチとしての心のエネルギーワークなど。

一致、受容、自我(個我と真我)、エネルギーブロック、サトルボディなど、体系と概念の共有

## 「あるがまま・今ここ」指向アプローチ 実践ワークショップ 概要

日 時 2016年10月～毎月一回 日曜日開催 (今期クール: 全7回)  
10/23 11/20 12/25 1/22 2/26 3/26 4/23  
午前10:00～午後4:00 (昼休み1時間)

場 所 名古屋市東区泉 1-10-23 パムス&パーク 会議室 他 (詳細は別途連絡)

参加費 9,000円/回 (56,000円/7回分一括前払)

定 員 最大10名程度

講 師 大高直樹

主 催 ココロホット・コンサルティング

問合せ 電話 : 052-950-7066 (メッセージを残してください、折り返し電話します)  
メール : otaka@cocoro-hotto.com  
申込はメールで。氏名、電話番号、メールアドレスを記してください。