

保健センター・学生相談室主催 第4回「自己発見・自己成長」サポートプログラム

臨床瞑想法を体験しよう

おおした だいえん

講師：大下大圓 氏（飛騨千光寺住職・国際平和瞑想センター代表）

日時：2021年12月1日（水）13:35～15:35（20分程度の質疑応答を含みます）

場所：D棟51教室（定員20名）

対象：南山大学学部生・大学院生および教職員

体を動かすので動きやすい服装で
来てください
（スカートは避けてください）。

現代のストレスフルな時代において、瞑想体験は自分を取り戻す体験にもなります。瞑想の背景にある仏教の考えや瞑想の目的とその実践方法を学び、日常の生活にいかすことができる瞑想を体験していきたいと思えます。

<事前に参加申し込みをしてください>

申し込みフォーム:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSekk--v4To1F9rBPIL6Jkl_E-K-AACKQJdOhFupaAcQi3nDag/viewform?vc=0&nc=0&nw=1&nflr=0&nusp=mail_form_link

申し込み期限：2021年11月26日（金）

※原則対面式受講ですが、対面式受講が難しい場合は申し込みフォームにてご相談ください。

