



2018.2.11サトケンx中山孔壹 in いわき
《マインドフルネス～新しい風》

あなたの人生の本当に大切なものに気づき 自分の人生を生ききるため
日常で簡単に実践できて 病気の予防にも繋がり 人生がさらに開ける
マインドフルネスの座学&瞑想ワーク
=この機会に一度しっかり 出会ってみませんか？=
きっとあなたの一生の「宝もの」に*:.。 ☆°.:*:.。

■脳科学や最新心理学の分野でその有効性が実証され Google や Apple、スターバックスなどでも
全社クラスで導入、日本でも昨年からはあらゆるビジネス誌のみならず、女性ファッション誌でも
特集が組まれ話題が広がっている「マインドフルネス」～今、ここに集中しているという心の在り方。
そもそも「方法」ではなくそういう「考え方」、「生き方へのプロセス」

中山 孔壹 が 病と心とトラウマと～マインドフルネスが握る鍵～
についてわかりやすくお話した後、
佐藤 研一 サトケンによるマインドフルネス瞑想実践ワーク～
そして参加者全員を交えての【輪談会】へ。

★
☆日時：2月11日（日）13時00分～16時30分
☆場所：パライソごしき 1階サロン
福島県いわき市鹿島町久保仲田10-1

【サトケン(佐藤研一)】人生創談家・作家・講演家・料理勉強家。

最先端のIT広告代理店から薪で風呂を沸かす山奥の自然食の宿での生活まで幅広い経験を背景に、「本来の自分に還る」「日常の行動を変えずに人生の質を上げる」をテーマに普遍的な知恵の分かち合いをしている。東京渋谷のカルチャースクールで瞑想と呼吸法の講師を務め、毎月東京・神戸で「マインドフルネス瞑想会」を主宰。瞑想を伴った2泊3日の断食会の主催も全国で90回を超える。その他、人生を学ぶ料理教室、瞑想断食会、呼吸法、リトリート合宿、講演、地域おこしプロデュースなど、日本全国・海外を飛び回って活動中。
著作『今、ここ、サトケン』

【中山孔壹】中山歯科矯正医院院長 統合医学博士 ゲノムドクター認証医
世界中医薬学会連合会(亜健康専門委員会)理事

「食」「ゲノム」「トラウマ」を織り込んだエピジェネティクスと統合医療の実践を未病予防へ生かす諸活動を展開。遺伝子ですべてが決まるのではなく、95%は環境で決まる病気の正体(プロセス)...東日本大震災後は特にマインドからのアプローチの重要性を国内外に伝えたいと、智慧と勇気とエールを送る講演や勉強会を臨床の傍ら全国で続けている。昨年は中国の大学と学会でエピジェネティクスの観点から中医学の新たな可能性と未来型医療について発表講演を行っている。最新論文『エピジェネティクス 中医学の新たな可能性』