

## 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2016秋期講座

## こころとからだのケア学

2016年11月21日～2017年1月16日 (月) 13:00～16:15

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難しくなっています。本来自身の持っている力を最大に発揮して心身ともに健やかな生活を目指し、講義と平行して実践を行いながら学んでいきます。



## 【講師】

<講義> 上智大学グリーンケア研究所教授 鎌田 東二  
<実践> 一般社団法人峨眉養生文化研修院理事 萩原 邦枝

## 【開講スケジュールと講義テーマ】

11/21 (月) 13:00～14:30	心の探究と身体の探究～仏教・道教・神道の心観とワザ学
14:45～16:15	峨眉派養生気功実修①
12/5 (月) 13:00～14:30	ヨガと座禅と気功の哲学とワザ学
14:45～16:15	峨眉派養生気功実修②
12/19 (月) 13:00～14:30	心の探究と身体の探究～歌と神楽と能と修験のワザ学
14:45～16:15	峨眉派養生気功実修③
1/16 (月) 13:00～14:30	マインドフルネス瞑想とグリーンケア／スピリチュアルケア
14:45～16:15	峨眉派養生気功実修④

【受講料】 21,600円

## 東アジアの養生文化の発掘と未来可能性

2017年1月24日(火) 13:00～17:30

800年もの間「いのち」を養う叡智として中国に伝わる峨眉気功の伝承者、張明亮先生の来日を記念し、多様で豊かな気功文化について特別講座を開講します！

シンポジウムでは張先生にも加わっていただき、東アジアの養生文化について多角的な視点からパネルディスカッションを行います。

大変貴重な機会となりますのでぜひご参加ください。



## 【講師】

<講義、シンポジウム> 峨眉丹医養生学14代伝人、北京黄亭中薬研究院院長  
一般社団法人峨眉養生文化研修院院長

<シンポジウム> 京都文教大学准教授 永澤 哲  
大阪大学大学院医学研究科助教 林 紀行  
<シンポジウム司会> 上智大学グリーンケア研究所特任教授 鎌田 東二

張 明亮  
(通訳) 山元 啓子

【受講料】 5,400円