

経営者のための 座禅・瞑想



開催概要

- ・参加資格：経営者、事業主のみ
- ・参加予定人数：1開催につき6名限定
- ・こんな方いらしてください：座禅や瞑想で心を落ち着け、整えたい方/座禅や瞑想を経営に生かしたい方/習慣化させたい方

座禅 流れ

- 1 禅語 講義
 - 2 座禅 (20分)
 - 3 感想 シェア
 - 4 座禅 (20分)
 - 5 感想 シェア
- 計 1時間半

瞑想 流れ

- 1 瞑想の考え方の話&シェア
 - 2 瞑想前のストレッチ
 - 3 呼吸法
 - 4 瞑想 (20分) 計 1時間半
- * 椅子に座って行うこともできます。
* 瞑想前に軽いストレッチをするので動きやすい服装でいらしてください

講師



座禅担当

株式会社シマーズ代表取締役 島津清彦

延べ6,000人の採用面接を行い、急成長する組織の制度と風土改革を実行。その後独立起業。得度し仏門入りしてからは、企業・教育機関・官公庁などで禅をベースとしたコーチング・研修・講演活動を行なう。著書「仕事に生きる禅の言葉」メディア出演多数



瞑想担当

CU 代表 上原千友

これまでビジネスパーソンや学生など約3000人に人材育成をしてきた。教育的な視点からマインドフルネス瞑想の指導を法人・官庁向けに行なっている。瞑想×英語、瞑想×チームビルディングなどのユニークな研修も実践している。著書 電子書籍：「ロジカル瞑想法」早稲田大学非常勤講師

開催予定

- 第1回：座禅：9月13日（木） 第4回：座禅：10月11日（木） 第7回：座禅：11月8日（木） 第10回：座禅：12月5日（水）
第2回：瞑想：9月20日（木） 第5回：瞑想：10月18日（木） 第8回：瞑想：11月15日（木） 第11回：瞑想：12月13日（木）
第3回：瞑想：9月27日（木） 第6回：瞑想：10月24日（水） 第9回：瞑想：11月22日（木）

いずれも19:00-20:30（ただし、瞑想初回参加のみ18:30からガイダンスを行います）

*お好きな回から参加できます。

*懇親会不定期開催 実費

場所：株式会社シマーズ オフィス（新富町駅 徒歩1分）

料金：会員 2000円/回 4回分まとめ 6000円

非会員 3000円/回 4回分まとめ 8000円



アクセスマップ

お問い合わせ：

東京中小企業同友会・岩本

申し込み：

東京中小企業同友会 中央区支部

座禅・瞑想 マインドフルネス実践会

お申し込み：東京中小企業家同友会中央区支部 9-12月勉強会 マインドフル実践会 経営者のための座禅・瞑想

氏名 _____

会社名 _____

ご希望日 第 回 月 日 _____

FAX 03-3261-7202