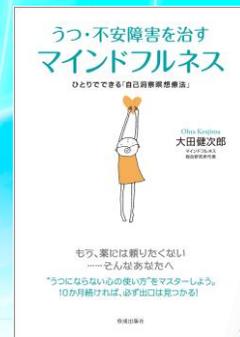


特別講演

参加費無料  
先着**25**名様  
(事前予約制)

# マインドフルネスSIMT 心の健康づくり入門 うつ、不安、ストレスが 消える心の鍛え方



日時

2019年  
1月26日 日 13:30-15:45

千手寺 会館 宮城県大崎市古川千手寺町1-10-45

講師

一般社団法人  
日本マインドフルネス精神療法協会 理事長

## 大田 健次郎 先生

【略歴】

1945年、宮崎県に生まれる。

一橋大学商学部卒、日本IBM(株)勤務、定年扱い退職、  
花園大学大学院修士課程文学研究科仏教学専攻修了。

1993年、日本独自のマインドフルネス心理療法である自己洞察瞑想療法(SIMT)を開発。

【著書】

『不安、ストレスが消える心の鍛え方—マインドフルネス入門』

『うつ・不安障害を治すマインドフルネス—ひとりでもできる「自己洞察瞑想療法」』

『禅とは何か 悩みを解決する仏教の正門(道元禅の誤解を解く)』

『道元禅師—知られざる生涯と思想』



お申込み  
お問い合わせ

SIMTみやぎ事務局

e-mail: [mindfulness.simtmiyagi@gmail.com](mailto:mindfulness.simtmiyagi@gmail.com)

URL: <https://simtmiyagi.wordpress.com>

