



第3回 マインドフルネス体験会

日時：2019年9月2日（月）18：00～19：00

会場：京都大学吉田キャンパス 保健診療所2F

ヘルスプロモーションライブラリ

対象：京都大学職員および学生



マインドフルネス&心理療法認定プログラムを修了されている講師の先生をお招きし今年5月にオープンした京大ヘルスプロモーションライブラリにてマインドフルネス体験会を開催します。マインドフルネス（気づき）を体験するひとときを一緒に過ごしませんか。初心者の方も歓迎です。

事前申し込みは不要なので、仕事終わりや放課後に気軽にお越しください。

講師 岸本早苗

京都大学大学院医学研究科 健康増進・行動学分野 博士後期課程単位取得退学、客員研究員。
マインドフルネスストレス低減法 Qualified Teacher、マインドフルセルフ・コンパッション Trained Teacher、マインドフルネス&心理療法認定プログラム修了（ハーバード大学精神科教室臨床心理学者によるプログラム）。臨床心理士、公衆衛生学修士（ハーバード大学）。
クオリティオブライフをあげる遠隔マインドフルネスの研究をアトピーを対象に実施。
現在も参加協力者を募集中！ <https://smilestudy.jp/>

