

# ～IPS～矢花～矢が花に変わる～

## ～3日間ワークショップ in 東京のご案内～

マインドフルネスを体験しつつ、心を緩めてみたら、  
人とのコミュニケーションは何か変わるでしょうか。変わらないでしょうか。  
「今、ここ」にあるすべてを受け入れてそこにいる、  
そんなふうな感覚を身体全体で知る機会になればと思っています。  
そして、そんなとき、人と人の間はどんなふうに感じられるのかを、  
差し出しあってみたいと思います。

自分に何か足りないのではないかと、とか、  
もっと何かを習得しなければならぬような気がする、といったような、  
内なる批判の声をできれば脇において、お越しいただけますと嬉しいです。

企画進行:スティーブン・ポクリントン、久野恵理、宮本有紀、尾川優子

日時:2015年4月3日(金)～5日(日) 開始 9:30(受付 9:15～) 終了 17:30

定員:約 30 名(先着順)

☆3日間すべてご参加の方を優先とさせていただきます。

場所:東京大学医学部 3 号館予定(所在地:東京都文京区本郷 7-3-1)

☆受付後、詳細のご案内を致します。

参加費:3日間 25,000 円 (金曜のみ 10,000 円、土日のみ 18,000。)

☆参加費は、企画運営代として使用させていただきます。

問い合わせ:東京 IPS 勉強会 [ipstky@gmail.com](mailto:ipstky@gmail.com) (宮本・尾川)

申し込み:参加者氏名、連絡可能なメールアドレスを添えて、上記 E メールまでお申し込み  
ください。参加費は、当日いただきます。3日間全日のご参加をお勧めします。全日程の参加  
が難しい場合、また、学びを深めたいけれど全額のお支払いが難しい場合などご要望ありま  
したら、お申込み時に、お気軽にご相談いただけますと幸いです。

主催:オフィス道具箱



みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

