

# 山寺ワークショップ

秋風の中で心とからだの声を聴く

2009年10月10日(土)～10月12日(月)



現代はストレスの時代といわれています。

慌しく過ぎていく毎日の中で立ち止まり、  
自分に優しい時間を過ごすことは容易ではありません。

この**宿泊プログラム**はそんな日常から少し距離を置き、  
今の自分の心やからだの声に耳を澄まし、  
自分のメンテナンスをする機会を提供するものです。

**アート**や**音楽**、**ムーブメント**といった表現媒体の力を借りて、  
誰の中にでもある創造性の扉を開き、  
**座禅**や**ボディワーク**で心身の静けさと心地よさを味わいながら、  
「今」の自分を感じてみませんか？

 **宿泊：太陽寺** 〒369-1901 埼玉県秩父市大滝459 (www.taiyoji.com)

 **定員：20名**

\*定員になり次第締め切らせて頂きますので、参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。

 **参加費：42,000円**

**早割り料金 38,000円 (8月27日までにお申し込みの場合)**

内訳 2泊分の宿泊代、全食事代として15,000円(当日現地精算)

全てのワークショップ・プログラムへの参加、材料費として27,000円

(早割の場合、23,000円を所定口座に8月27日までにお振込みください)

## プログラム

	【1日目】10月10日(土)	【2日目】10月11日(日)	【3日目】10月12日(月)
朝		座禅	座禅
午前		シャイロキネシス 「Body awakening!眠ったからだを 覚醒させよう」	ダンス/ムーブメント・プログラム 「からだの声を聴く」 12:30 現地解散
午後	13:30 現地集合 イントロ・プログラム 「今の自分をチェックする」	アート・プログラム 「自分の分身と出会う」	
夜	ナイト・プログラム 「メディテーション：音の世界の中で」	ナイト・プログラム 「メディテーション：灯火に揺られて」	

※途中参加はできません。10月11日(日)夜に途中帰途が可能です。

## お申し込み方法

APCONCEPT(アップコンセプト)のホームページ(www.apconcept.jp)より、申込書をダウンロードして、メールにてinfo@apconcept.jpまでお申込ください。



## CAT プログラム内容：

この宿泊ワークショップは CAT（クリエイティブ・アーツ・セラピー）の考え方や実践を活かしたプログラムで構成されています。

### ※CAT（クリエイティブ・アーツ・セラピー）とは・・・

諸芸術を治療や支援に意図的に用いる各種心理療法の総称である。主なものには、アートセラピー、ダンス・ムーブメントセラピー、ドラマセラピー、ミュージックセラピー、表現アーツセラピーなどがある。欧米では大学院レベル以上の教育機関でトレーニングを積んだ専門家が福祉・教育・更正・医療・産業等様々な分野で活動している。

### イントロ・プログラム「今の自分をチェックする」

想像力を刺激するゲームなどを通してイメージを膨らませ、今の自分がどんな状態にいるかに目を向けます。少し特別な週末への橋渡しの時間です。

担当講師：井口雅子（ドラマセラピスト、チャイルド・ライフ・スペシャリスト） Kansas State University ドラマセラピー専攻修士課程修了。現在は区立教育相談センターにて学童期・思春期児童と関わる他、大学、専門学校での非常勤講師、アップコンセプトでの諸活動。



### ナイト・プログラム「メディテーション：音の世界の中で/灯火に揺られて」

夜空からの贈りものは、月灯りと星たちのささやき声。灯火の中、呼吸がハーモニーを奏でていきます。内なる自分が地球とつながり、やがてひとつになる瞑想体験です。

担当講師：津田美佳（表現音楽療法士） Lesley University 表現療法：音楽療法及びメンタルヘルスカウンセリング修士課程修了。日米にて幅広く臨床を実践。現在は主に産婦人科領域（不妊患者、妊婦、母子）及び一般成人対象に活動。東京国際音楽療法専門学院 非常勤講師。



### アート・プログラム「自分の分身と出会う」

「自分自身」がテーマです。大自然に抱かれながら、創作過程にゆったりと身を委ねていきます。自己の内側と対話しながら生み出された作品、すなわち自分の分身と出会う体験です。

担当講師：倉石聡子（アートセラピスト、臨床心理士） Notre Dame de Namur University MFT/アートセラピー専攻修士課程修了。主に教育相談センターやSC等の教育現場、及びカウンセリングセンター等で成人のメンタルケアに関わる。アップコンセプトにて活動中。



### ダンス/ムーブメント・プログラム「からだの声を聴く」

からだは『今』を生きています。でも私達は時にそのことを忘れて、自分自身の『今』から遠ざかってはいませんか？じっくりとからだの声に聴き入りながら、『今』のあなたのところに響くメッセージを受け取っていきましょう。

担当講師：神宮京子（ダンス/ムーブメントセラピスト、MS. ADTR） Hunter College of the City University of New York ダンス/ムーブメントセラピー修士課程修了。現在は特別・特定医療法人群馬会群馬病院、他、で精神科領域を専門に臨床活動を行うほか、都内でトレーニング・セミナーも提供している。



## その他のプログラム：

### ジャイロキネシス「Body awakening! 眠ったからだを覚醒させよう」

円、らせん、曲線をイメージさせる動きが特徴的な NY 発のボディワーク。呼吸に合わせて連続的な動きを繰り返すことで、身体の軸を意識する感覚を目覚めさせる。細くしなやかなボディのまま身体のコアを強くするメソッド。

担当講師：内田あや（ジャイロトニック® & ジャイロキネシス® 認定プリトレーナー、ライター）

女性ファッション誌の編集者を経て現職へ。東京南青山にてスタジオ as・i・am/apartment を主催。figaro japon オフィシャルサイトにて連載中。



### 座禅（希望者）

目覚めた後、座禅堂にて太陽寺ご住職による座禅体験を行います。静けさの中で自分自身と向き合う時間です。

#### <注意事項>

- ・ 宿泊地までの交通費は含まれません。
- ・ 宿泊は他の参加者の方と同室となります。参加者同士での同室をご希望の方は、申し込み用紙にご記載ください。
- ・ 現在、身体的な疾患や身体の痛み、精神的な疾患等で通院されている方は事前にご相談ください。
- ・ プログラム内容は変更する可能性がありますので予めご了承ください。
- ・ 最小催行人員に満たない場合、中止になる場合がございます。



### apconcept とは？

Artful(創造性に溢れる)、Playful(遊び心に満ちる)の2つの要素を生き方に取り入れたいという願いを込めて立ち上げたグループです。CAT（クリエイティブ・アーツ・セラピー）の考えに基づいた子ども・大人・親子向けプログラム、心理療法、各種ワークショップ/研修、セミナー等の企画立案、実施などを行っています。 その他、お問い合わせは [info@apconcept.jp](mailto:info@apconcept.jp) まで