

カナダ ブリティッシュ・コロンビア州
コルテスアイランドにて

センサリーアウェアネス ワークショップ

2012/7/7～7/20



with ジュディスウィーヴァー
www.judythweaver.com
206-361-4124 / 250-935-8500

私たちは活力にあふれ、十分に感覚的な存在としてこの世に生まれます。しかし、トラウマ、緊張、そしてある種の教育さえもが私たちの活力を減少させてしまい、毎日の暮らしの中で不安や心配を生み出してしまう。

センサリーアウェアネス あたかも自分という人間を探検するかのようにより、感覚を手がかりに自分自身を深く探っていくことにより、みずからの感覚や行動やさまざまな物事との相互作用を新たに発見していくこと は、私たちが生まれつき自然に備え持っている様々な力、本来的な自分のあり方、そして生命の根源的な力を取り戻させてくれるでしょう。

センサリーアウェアネスを通して、私たちはこの世界を十分に感じながら生きる方法を取り戻し、私たちが大きなつながりの中にあることや、そこにある英知を再発見し、そして私たちの自然なあり方とは一体どのようなものかということに再び気づいていくことができるでしょう。

このワークショップで、参加者は他者とのかわり、自然とのかわり、そして人間の本来性とのかわりを、からだの内側と外側で感じられる自分自身の感覚と反応を手がかりに探求してゆきます。このワークによって、自信と安心感を養っていくことは、私たちが日常生活において、より感覚的に、そして本来的なあり方でいられることの喜びと力を見つけていくための大きな助けとなることでしょう。こうして本来もっているこの生命の力に気づいていくうちに、私たちは他者とより深くかわりあい、自分自身の中に平和と満ち足りた気持ちを見だし、それを外の世界へと広げていくことができるようになるでしょう。



ジュディス・ウィーヴァー博士
1968年からセンサリーアウェアネスの創始者であるシャーロット・セルヴァーに師事。1985年にはシャーロットよりセンサリーアウェアネスを教えることを認可される。身体心理療法士であり、周産期療法分野での先導者であるジュディスは、大学院レベルで教え、世界中でワークショップやクラスを実施している。

美しいコルテスアイランドで、休息をとること、泳ぐこと、遊ぶこと、そしてそれを楽しむこと、こうしたこともまたあなたの経験へ溶け込んでいくことと思います。

- 受講料 1週間参加の場合：US\$ 600 / 2週間参加：US\$ 1,100
- 交通費、宿泊費、食事代 別途実費



★ 尚、7/7からの1週間参加ツアー（通訳アリ）を準備しています。
近々発信予定のニュースレターでお知らせします。

翻訳：黒田有子・齊藤由香

文責：齊藤由香