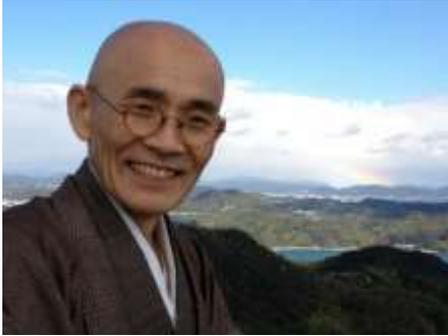


## ホリスティック的養生のススメ



### 講師プロフィール

**檀上 宗謙 和尚 1956 年生まれ**

龍谷大学 経済学部卒業 26 歳 インドの聖地にて滞在中、仏教の真髄に触れ、帰国後、臨済宗建仁寺派 神勝寺にて得度出家。京都 建仁寺専門道場にて修行後神勝寺にて年間 3 万人以上の中高大学生を中心とした座禅指導を行う 2002 年妙心寺派西光禅寺の住職として入寺。インドバンガロール、オランダライデンアメリカサンタバーバラの病院、学校機関などで「禅と心の環境学」についての講演 福山市看護学校 ホスピス緩和ケア講師 病院等の職員研修を 20 年近く指導 毎月宗派を越えての「祈りの学校」を

主催し 座禅やスピリチュアルライフへの道について 提唱をしている。

著書「般若心経 CD ブック」マキノ出版 講話録本「優しくなりたく候」日本、英訳 現在 三次市西光寺 住職

●開演：各開催日とも 18 時 30 分より (18 時開場)

●参加費：500 円 (会員) 1000 円 (一般)

●場 所：広島市西区区民文化センター 3 階大会議室 広島市西区横川新町 6 番 1 号. 電話：082-234-1960

★生活習慣病予防指導士の方は 3 単位取得できます。

★申込：事前申込みが必要です。下記の連絡先電話又は、日本ホリスティック医学協会広島事務局の E メールアドレス([jhms@hiroshima-holistic.com](mailto:jhms@hiroshima-holistic.com))までお申込みください。

### ～心の環境を整える連続講座～

「心の環境」を整えるとはどのようなことなのでしょうか？

私たちの人生は、時代という外的背景を抜きにしては語れません。しかし、内的環境である人体を組織する細胞や内臓などの背景は、時代に左右されることなく古来よりほとんどその環境は変わっていません。私たちの『心』は、その内的環境に下支えされながら、外的環境への諸対応を日々おこなっているのです。そんな心の環境を整える為の養生ライフの実践への道筋を檀上講師に語っていただきます。

**第一回：『食・環境と養生について』 2015 年 1 月 22 日(木)**

**第二回：『瞑想と養生について』 2015 年 2 月 18 日(水)**

**第三回：『終末期と養生について』 2015 年 3 月 26 日(木)**

この連続講座を通して、より良い情報と生活習慣、スピリチュアルライフに向けての一助となれます事を願っております。

■ 主催：NPO法人日本ホリスティック医学協会広島事務局 担当：二口  
電話：090-3634-5991 (二口) e-mail ; [jhms@hiroshima-holistic.com](mailto:jhms@hiroshima-holistic.com)  
〒733-0011 広島市西区横川町 3-5-9-401