

ヘルシーテンプル
@オンライン

朝の会

#顔出ししなくてもOK
#途中退出OK
#日替わり坊さん

延べ参加者
3万人
突破

宗派を超えた全国のお寺から、

心と体を調える「朝の習慣」を

オンラインでお届けしています。

「体すこやか、心おだやか」になれる時間を

お坊さんたちと過ごし、

清々しい一日をスタートしませんか？

毎朝七時から二十分間。

参加費は無料です。

毎朝たくさんの方が参加されています。

お気軽にご参加ください。

内容

- ・体をほぐす、ストレッチ体操
- ・心をほぐす、マインドフルネス瞑想
- ・心を温める簡単ワークショップ



Healthy
Temple
Community

お寺ではじめる、心と体の健康習慣

朝の会

ヘルシーテンプル
@オンライン

#顔出ししなくてもOK
#途中退出OK
#日替わり坊さん



内容

お坊さんの
プチ法話も

体をほぐす、ストレッチ体操

ADL(日常生活動作)向上に必要なストレッチや軽い筋トレを行います。講師は全員、総合スポーツメーカーミズノのインストラクター制度「アクティブリーダー」認定者です。

心をほぐす、マインドフルネス瞑想

監修：川野泰周(精神科・心療内科医、僧侶)

「今・ここ」に意識を向けるマインドフルネス瞑想を行うことで、心のニュートラルポジションを確認します。

心を温める簡単ワークショップ

監修：慶應大学大学院SDM 前野隆司教授

幸せの4因子(やってみよう・ありがとう・なにかなる・ありのままに)をテーマに、チャット機能を使ったワークショップで心を温めます。

講師

宗派を超えた全国各地のお坊さんが、日替わりで「心と体の健康」を養う時間を提供します。講師のラインナップは、LINE公式やFacebookページで告知させていただいております。

講師は全員「ヘルシーテンプル・コミュニティ基礎講座」を受講し、「ミズノアクティブリーダー(ミズノ株式会社のライセンス)」、「マインドフルネス瞑想指導実践講座(精神科医・禅僧 川野泰周氏監修)」、「ハピネスワークショップファシリテーター養成講座(慶應大学大学院SDM 前野隆司教授監修)」等を学び、ヘルシーテンプル・ファシリテーターとして認定を受けた方々です。

概要

参加対象：どなたでもご参加いただけます

※迷惑行為と判断される場合は退出いただきます

参加費用：無料(お気持ち形式)

受講方式：Zoomによるオンライン講座

※ZoomアプリをインストールしたPC、スマートフォン、タブレット端末などをご準備ください

日時：毎日朝7時から20分程度 宗派を超えた全国のお寺から中継

運営主体：ヘルシーテンプル・コミュニティ

事務局：一般社団法人寺子屋ブッダ

どなたでも気軽に
ご参加いただけます。
ぜひ、一緒に心地の良い
時間を過ごしましょう！

受講方法はこちらをご覧ください

公式ホームページ

<http://healthy-temple.net/>



LINE公式アカウント

<https://lin.ee/3Y6M88TqL>



Facebookページ

<https://www.facebook.com/healthytemplecommunity>



ご寄付のお願い

ヘルシーテンプル@オンラインの運営は、皆様からの寄付によって支えられています。お気持ちをいただけますと幸いです。
詳細はこちらをご覧ください ▶ <https://congrant.com/project/healthytemple/1684>