

内観とは、日本発祥の精神療法で自分自身を知るための方法です。

自分の内側に耳をすましてみませんか？

内観療法の入門から応用まで

～ 生きづらさを感じたら、
人間関係を振り返ってみよう ～



青森県つがる市亀ヶ岡遺跡(縄文時代晩期) しゃこうきどぐう 眼部の表現が独特な遮光器土偶

日時： 平成30年7月21日(土) 受付9:00 開会9:30 ～ 16:00

場所： 弘前大学50周年記念会館 (青森県弘前市文京町1)

対象： 内観って何だろうとお思いの方、人間関係でちょっとお疲れの方、人とのつながりをよりよいものにしたい方、対人援助をお仕事にされている方、学生さん、…どなたでも

参加費： 一般 3,500円 学生 3,000円