

マインドフルウォーキング 「四国遍路のルーツに触れる」

当会議所では、地域資源の発掘と磨き上げによるコンテンツの創造に取り組んでいます。今回は、鎌倉より宍戸氏をお招きし、四国遍路のルーツである衛門三郎伝説縁の地を正装で歩きながら、マインドフルウォーキングを行います。市場環境の変化や価値観の多様化など、働く環境が激変する中、ビジネスパーソンにかかる負荷が増加したため、ストレス軽減や集中力の向上などに効果があるマインドフルネス。いまこの瞬間に起こっている経験に意識を集中し、ありのままを受入れる心の状態であるマインドフルネスを実践する方法として、歩く瞑想、歩きながらの対話など、マインドフルウォーキングを体感しながら、歩き遍路を行います。ぜひ、ご参加ください。

○日 時：令和7年6月7日（土）
9時30分～13時30分

○集 合：株式会社一六 本社工場
(松山市東方町甲1076-1)

○内 容：
①マインドフルウォーキング
に関するレクチャー
②ウォーキング（約7.5キロ）
第四十六番淨瑠璃寺～
第四十七番八坂寺～文殊院～
八ツ塚群衆古墳～札始大師堂
③昼食＆振り返り

○費 用：4,400円（税込）※昼食代含む

- ・集合場所へは自家用車でお越しいただけます。
- ・体験会終了後昼食をご用意しております。
- ・詳細については改めてご案内いたします。

【お申込み・お問合せ先】

二次元コード、または、下記申込書をFAXで送信ください。
FAX:089-947-3126



松山商工会議所

TEL 089-941-4111 MAIL jemcci@jemcci.jp

----- 参加申込書 -----

事業所名		
住所		
連絡先（TEL）		
連絡先（E-mail）		
参加者氏名		
参加者氏名		

ご記入いただいた個人情報は、当事業にのみ利用いたします。



アドバイザー

宍戸幹央氏

鎌倉マインドフルネス・ラボ代表

ZEN2.0 共同代表理事

愛媛県新居浜生まれ、横浜育ち。東京大学・同大学院にて物理・量子力学を学び、意識と科学の融合から人間の可能性を探求。日本IBMなどを経て教育系ベンチャーの創業に参画。グローバル企業の人材育成・組織開発に携わり、人間として本質的に生きる可能性を現代社会へ繋げることを探求。東洋思想が世界で再評価される潮流の中で、日本の精神文化の真髄を未来に活かすことの大切さを実感する。2012年より古都・鎌倉に拠点を移し、日本の叡智を再解釈・実践し、東洋思想を世界へ発信する道に進む。禅やマインドフルネス、量子力学などを融合させた独自の手法で、東洋的精神性を軸にした企業研修・リーダー育成を展開している。毎年開催される禅とマインドフルネスの国際カンファレンス「Zen2.0」の共同代表としても活動。著書に『マーケティングZEN』（共著・日経BP）。