

この春  
ココロも  
すっきり美しく。

# Meditation Workshop

音楽を用いたメディテーション・ワークショップ

## ◆第1部 (14:00-14:40) 回想コンサート

出演：日比野則彦（サクソ、ピアノ） 日比野愛子（ソプラノ）

人が生まれてから多くの人から愛され、困難試練を乗り越えてやがて天に還っていく様子を映像にした人生の走馬灯のようなストーリーとともに、「君は愛されるため生まれた」「You Raise Me Up」「アメージンググレイス」などの楽曲をお楽しみいただきます。自らの人生の回想、またこれからの人生について、思いを馳せます。



## ◆第2部 (14:45-16:00) メディテーション・ワークショップ

音楽療法には自ら歌や楽器で参加する「行動的音楽療法」と、ただ受け取ることで心身や環境の改善を図る「受動的音楽療法」があります。今回は受動的音楽療法にフォーカスし、サウンドケアシステム「凜舟」を用いてメディテーション（黙想）の時を持ち、その後ワークシートを用いて人生の棚卸しを行い、あなたの「輝きの原石」を見つけていきます。

講師：日比野則彦

大阪大学人間科学部卒業、バークリー音楽院ジャズ作曲編曲科卒業。第25回山野ビッグバンドジャズコンテストにて最優秀ソリスト賞受賞。2009年、バークリー音楽院より卒業生の投票により選出されるDistinguished Alumni Awardを授与される。音楽による癒しにも力を注ぎ、2009年「日比野音療研究所」を設立。コンサート・ワークショップを開催している。



2019年4月6日 (土) 14:00-16:00

みんなあつまるしろいにじの家  
2Fレインボールーム

横須賀市鶴が丘2-3-9 / 046-884-8844

お申し込み：  
fax 046-884-8844  
(しろいにじの家)

定員12名  
参加無料