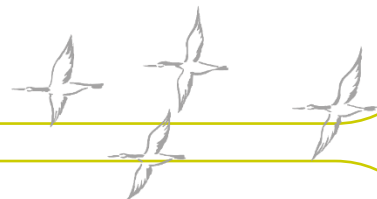


文化浴手帳とは

文化財を前にして記す、
心のスケッチブックです。

まるで森林浴やアロマテラピーのような
文化財が放つ心の光波を、
あなたの心に活かせるように
工夫してみました。



人生を豊かにする対話

人の心は様々な人や自然物と
対話を重ねることで成長します。

文化財とも対話を重ねることで、
心は光ります。

何故なら、文化財は全て、
人間が作り出したもの。
自然と共存してきた・・・
様々な命のエッセンスが
たくさん溢れていますから。

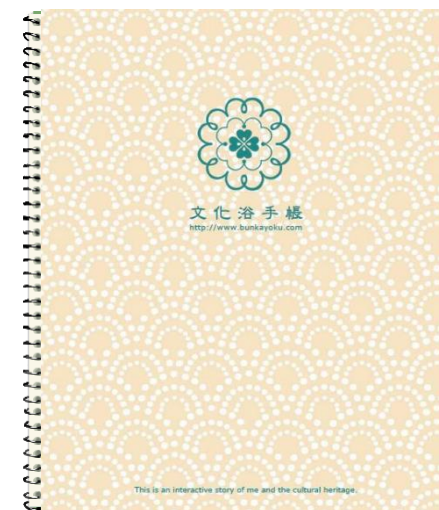


文化浴の森



<http://www.bunkayoku.com>

一般社団法人文化浴の森 事務局
〒615-8205 京都市西京区松室中溝町 30-11
inf@bunkayoku.com
075-382-1238



古きをたずねて、心を磨きましょう。

<http://www.bunkayoku.com>

特長

1冊11話のあなたと文化財の物語

1. 時空を越えた非日常

日常に溜まる疲れ。それは心身の巡りが悪くなっている状態です。非日常に身を置くことは、緊張を緩和し、血と気の巡りを良くします。しかも文化財は時空を越えた非日常ですから、人の心に与える影響は奥深く果てしないものです。

2. 肉筆の効果

肉筆による心の記録は、自律神経を整え、ストレスを軽減させると言われています。また、心を記すことで自分がよくわかり、成長できます。そして脳トレにもなれば、創造力も鍛えられます。書くことを億劫がらず、楽しんでみましょう！

3. 心を磨く質問

心を綴る・・・とは言っても、「心」という言葉の解釈は幅広く、その使い方も千差万別です。そこで文化浴手帳では、ユング心理学の視点を取り入れ、質問形式で心の4つの機能を無理なく磨いて頂けるように工夫しています。

4. スクラップ機能

つつい適当にしがちな、お寺や神社の拝観券やパンフレットも、スクラップできるように配慮していますので、いつでも心の記録と共に、美しい写真や解説が見返せる仕組みです。マスキングテープやコーナーシールを作って、スクラップを楽しみましょう！

5. 観点のエスコート

どこで文化浴すればいいの？という方に、文化浴の森では特別講座「じっくり文化浴」を会員様優先で開催。また、ホームページでは心に響く、京都文化浴ポイントをご紹介します。

文化浴の森



1. 時空を越えた非日常

3. 心を磨く質問



4. スクラップ機能

2. 肉筆の効果



— プロフィール —

When?
 日付 2016年8月27日(土曜日)
 時間 15:00-16:00 | 天気 ☀️ 🌧️

Where?
 場所 建仁寺
 所在地 青森県東山巴大和大学各回系下1111番地

What?
 何を対象に文化浴をしようか?
 方丈 大雄院 死前の縁側にて

With whom?
 誰と一緒にですか?
 かとり

5. 観点のエスコート

