

2026 センサリーアウェアネス 3day リトリート・ワークショップ@ 琵琶湖 ～出会い、つながり、いつくしむ～

私たちは世界で起きているさまざまなことを、驚くべき速さと情報量で知ることができる時代に生きています。そんな中、いつもここにいる「自分」に関する情報 — 今この瞬間に私たちはどんなふうにここにいて、実際はどんな自分を体験しているのか — に、私たちはどれだけ気づいているのでしょうか？

社会に巧妙に飛び交う「こうあるべき」「こうすべき」「あなたのままでは不十分」などのメッセージは、今この瞬間の私たちのあるがままの真実から、私たちを簡単に遠ざけていきます。そのことがどのように私たちに影響しているのでしょうか？ 絶え間なく変化する社会で、より自分らしく生きるために、瞬間ごとのいま/自分/他者に出会い、つながり、無条件にいつくしむことは、自分と他者への信頼や調和を取り戻す上で、今まで以上に大切なことかもしれません。

センサリーアウェアネスは私たち人間が生まれながらに持っている、状況・環境に応じて自在に健康的に生きる能力を育む、個々の瞬間ごとの体験を大切にするワークです。決まったメソッドやテクニックでも、セラピー（治療）でもなく、特定の思想や信条、理論にも関わりがありません。

・・・・・・・・・・・・・・・・

日本で唯一の認定リーダー黒田有子による、センサリーアウェアネス 3day リトリート。日常を離れ、自然の中で気づきの時間を体験する、貴重な機会です。琵琶湖の波の音に守られながら、広い空を近くに感じながら、同じ興味のもと集う人びとと共に、じっくり、ゆっくり、豊かな探求の時間をご一緒しましょう。

何だろう？と関心を留めて下さった方、はじめてセンサリーアウェアネスを体験する方、どうぞ気兼ねなくご参加ください。この体験型ワークショップは、年齢・職業を問わず、すべての方に開かれています。

・・・・・・・・・・・・・・・・

■2026 センサリーアウェアネス 3day リトリート・ワークショップ@ 琵琶湖
～出会い、つながり、いつくしむ～

【日 程】 2026 年 11 月 6 日(金)～8 日(日)2 泊 3 日 ※最少催行人数 6 名

【会 場】 ビューロツジ琵琶 滋賀県大津市今堅田 3-24-7 <https://vl-biwa.com/>

【講 師】 黒田 有子

2007 年より Judyth O. Weaver 博士に師事。日本・カナダでのセンサリーアウェアネスワークショップに数多く参加後、2017 年 11 月、日本初のセンサリーアウェアネス・リーダーとして正式に認可される。センサリーアウェアネス・ファウンデーション会員、センサリーアウェアネス・ジャパン共同代表

【参加費】 25,000 円(3 日間) ※通い参加、部分参加も受け付けますが、参加費は同額です。

【宿泊費】 30,400 円(2 泊 3 日夕食・朝食込み)

- 宿泊は男女別相部屋、女性は広間宿泊となります。
- 広間はセッション会場に使用します。広間に宿泊していただく方には恐縮ですが、毎朝荷物のおまとめ等の協力をお願いいたします。
- 昼食は別途1食 1,100 円の実費にてご希望を承ります。但し希望者が 8 名未満の場合は提供できません。会場から徒歩 10～15 分程度には飲食店、コンビニがございます。

【お申込み手順】

一次受付 9/10 まで	9/10～9/15 の間に SAJ にて開催可否の決定・個別に連絡
申込フォームからお申込み後、2週間以内に参加費 25,000円をお振込みください。	※最少催行人数に満たない場合は中止となります。
申込フォーム(次のリンクからお申込みください) https://forms.gle/jBA4pkehC71TYqu88	開催決定⇒申込受付を継続 一次申込者⇒ご連絡後、宿泊費をお振込みください。 新規申込み者⇒お申込み後、参加費・宿泊費を合算してお振込みください。

振込先／ゆうちょ銀行 [記号] 10990 [番号] 34466251
[店名]0九八(ゼロキュウハチ) [店番] 098 普通預金 [口座番号] 3446625
[口座名義]センサリーアウェアネス・ジャパン

- お手元の振込み控えをもって領収書に代えさせていただきます。
- 捺印のある領収書をご希望の方は、コメント欄に領収書希望とお書き添えください。
- 入金確認後の個別連絡は差し上げておりませんので、あらかじめご了承ください。確認をご希望の方は、大変恐縮ですが、振込後に「問合わせ」またはメールにてご連絡ください。

【プログラム】

※プログラムは予告なく変更になる場合があります。

- ◇ 11/6(金) 13:30～現地受付開始
14:30～17:00 セッション 1
18:00～19:00 夕食
- ◇ 11/7(土) 8:00～9:00 朝食
10:00～12:30 セッション 2
12:45～13:30 昼食
15:00～17:30 セッション 3
18:00～19:00 夕食
- ◇ 11/8(日) 8:00～9:00 朝食
10:00～12:30 セッション 4
12:45～13:30 昼食
14:00～16:00 セッション 5(終了後解散)

【注意事項】 お申込み前にご一読ください。

- 女性参加者は原則として広間宿泊、男性参加者は受付順に相部屋宿泊となります。
- お車でお越しになる方は駐車場確保のため、コメント欄に必ずご記入ください。
- 主催者の手配する朝食・夕食・昼食は普通食です。アレルギー等個別対応の必要な方は、コメント欄に詳細をお書きください。
- その他特別な配慮の必要な方はコメント欄に詳細をお書きください。
- セッションでは横になることもあります。会場は畳ですが、気になる方は大きめのバスタオルやヨガマット等をご持参ください。
- 外でのセッションもあるかもしれません。歩きやすい安全な靴をご用意ください。
- 会場が冷え込むこともございます。防寒対策の上着, 二重履き用靴下, レッグウォーマー, ひざ掛け等を各自で必要に応じてご持参くださいますよう, お願いいたします。
- 開催近くなりましたら開催詳細案内をお送りします。
- お問い合わせの返信には数日～1 週間程度のお時間をいただく場合があります。あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。
- 精神科や心療内科で治療中、または経過観察中の方は、主治医に許可を得られますようお願いします。
- その他、ご質問等は、一番下の「問い合わせ」リンクをクリックして、お気軽にお問合せください。

【キャンセルポリシー】

参加者都合によるキャンセルには下記条件に則り振込手数料を差し引いて返金いたします。キャンセル手続き後、返金先金融機関情報をご連絡ください。

次の条件により所定のキャンセル料金を申し受けます。

- 開催初日の 7 日前より参加費の 30%
- 開催初日の 3 日前より参加費の 50%
- 開催初日当日以降は参加費の 100%

主催/問合せ センサリーアウェアネス・ジャパン

<https://www.sensoryawareness.jp/> [問い合わせ](#)