

参加者募集！

ビジネスリーダーのためのチェアヨガ・瞑想講座（静岡）

変化する経営環境を乗り越える鍵・・・それは自己改革から！

この厳しい経営環境を乗り越えるには、「**ビジネスリーダーの自己改革**」が必須です！

それには、ビジネスリーダーの「**自己集中力アップ**」が必要です。

今、ビジネスリーダーとして自己集中力を高め、自己改革を促進し、組織の力を最大限に引き出すには、どんな人間力が必要なのでしょう？

この講座は、集中力を高める一つのツールである「**チェアヨガ・瞑想**」について様々な角度から体験し、**ビジネスリーダーとして集中力を高め、自己能力を開拓できる力**を学んでいただきます。

※チェアヨガとは「オフィスでもできる、椅子に座ってできるヨガ」の事です。

【期待する効果】

【肉体系】

- 体が軽くなり動きやすくなる。 ●呼吸が深くなり疲れにくくなる。
- 自分を癒し、労るセルフケアの時間を日常で取れるようになり、QOL(生活の質)が向上する。等

【精神面】

- 無駄な思考が減ってストレス軽減する。 ●心が落ち着き、脳の疲れが癒やされる。
- 直感力が高まり、何をしたらいいかパッと思い浮かぶようになる。
- 自己肯定感が上がり、自信のなさが揺るがない自信に変わる。

■【講座内容の概略】

日時	テーマ	実施内容	期間中に職場で実践し、 技術の習得を目指す。
第1回目 9月23日(土)	<u>チェアヨガ・瞑想の基本を習得する</u>	・ヨガ～瞑想の基本技術の実習 ・基本的な考え方の講義	
第2回目 10月28日(土)	<u>チェアヨガ・瞑想の応用を習得する</u>	・応用技術の実習 ・効果的な考え方の講義	
第3回目 11月23日(木)	<u>チェアヨガ・瞑想を通し自己確立する</u>	・ヨガ～瞑想技術の仕上げ実習 ・将来に向けて	

■開催日時／ 第1回目 2023年9月23日(土) 13:30～16:30 (開場 13:00)
第2回目 2023年10月28日(土) 13:30～16:30 (開場 13:00)
第3回目 2023年11月23日(木) 13:30～16:30 (開場 13:00)

■開催場所／ 『静岡商工会議所 4階会議室』
静岡市葵区黒金町20番地の8
静岡駅徒歩5分 TEL (054) 253-5111

■対象者／ 経営者・ビジネスリーダー・自己を高めようと思っている方
ヨガ、瞑想に興味のある方

■募集人員／ 30名 ※先着順 ※全講座参加者には、講師からヨガマットを進呈いたします。

■受講料／ 30,000円(3回通し) ※税込み金額 お申し込み後、振込先を連絡します。
※各回の参加者変更も可能です。

■講師（ファシリテーター）

●鶴田京子（つるた きょうこ）

瞑想講師・インド政府認定ヨガ講師・チネイザン（気内臓）セラピスト

15歳で瞑想を始め、人生が変わる。

立命館大学大学院社会学研究科博士前期課程卒業後、六本木ヒルズスクール講師、SBS学苑講師、ヒューマンアカデミー講師、全国各地の商工会議所、企業等で、ヨガ、コーチング講師。

その後、インドに渡り、インド聖者の元で4年間瞑想修行、インドの僧侶になる哲学コースにて1年間修行。トータル5年修行。

瞑想歴33年、ヨガ歴23年。

ヨガ・瞑想の講師育成をインドよりオンラインで始め14年。

2022年タイにて、TAOの世界的指導者マンタクチャ師の直弟子に学び「チネイザンー気内臓セラピスト」になる。
福岡県在住



●Mayel(メイエル)

ヨガ講師、貧しい村に保健衛生の教育を行う福祉活動、政治家の秘書（選挙演説スピーチの執筆）、新聞社のジャーナリスト、大学などでモラル教育の講演家として働く。

ムンバイのインド哲学（卒業後はインドの僧侶になる）コースにて2年間修行。

2014年来日し、オンライン教材作成、生徒へのアドバイスを行う。

2013年より、インド・ネパールの貧困地域の学校にて、毎年チャリティ活動を行う。

インドのヒマラヤ地方、シッキム州出身。西ベンガル大学卒業。

福岡県在住

主催 有限会社 C.O.S

〒421-2124 静岡市葵区足久保口組 208-22 TEL 054-296-7788 FAX 054-296-7775

HP <http://www.c-o-s.jp> Eメール info@c-o-s.jp

《 申 込 書 》メールかFAXにて、下記内容をお知らせ下さい。

■お問い合わせ・参加申し込み先

(有) C.O.S 〒421-2124 静岡県静岡市足久保口組 280-22 担当者 妹尾

FAX 054-296-7775 TEL 054-296-7788

E-mail hi-seno@msh.biglobe.ne.jp

会社名	フリガナ	電話番号	
所在地			FAX番号
お申込者	フリガナ	部署・お役職	メールアドレス
お申込者	フリガナ	部署・お役職	メールアドレス

●お申し込み後、振込先を連絡します。1週間以内に受講料をお振り込みください。入金確認後、受付完了となります。

●受付完了後、詳細な内容及び受講票をお送りします。

●ご記載頂いた個人情報、本人の同意もしくは法的拘束力のある命令等による場合を除き、第三者へ提供・開示することはありません。