NHK「ためしてガッテン！」でも紹介！　　H29.9

認知症予防にも効く「マインドフルネス」を始めよう！

「オフィス・マインドフルネス」追加加入者募集

「日本一明るい経済新聞」編集長　竹原信夫

現代人は、ストレスが多く、皆さん、心身ともに疲れ切っています。そうした状況に対処する最新の方法、それが**「マインドフルネス瞑想法」**です。NHK のスペシャル番組「キラーストレス」や「ためしてガッテン！」でも紹介されました。ハーバード大学で抗ウツ効果が確認され、マサチューセッツ大学でも心身の不調が 4 割近く軽減されたと報告されています。グーグル、ゴールドマンサックス、ナイキなど米国の有名企業でもこの瞑想法を導入。脳機能を回復させて集中力アップ、仕事力の向上に大きな成果を上げています。

講師は、中医学理論をもとに独自のストレッチ法を開発した**アンシー先生**、アメリカ、インドで経験を積んだ瞑想歴 31 年の心理カウンセラー**小野先生**です。月 1 回、週末の金曜に立ち寄って、お 2 人の懇切なご指導を受けてください。先ずアンシー先生のストレッチ・ヨガで身体をほぐし、次に小野先生の呼吸法により心をほぐします。身体と心の両面からアプローチするのが、他には見られない当教室の特長です。

オフィスでできる「マインドフルネス」です。男性は背広姿、女性はパンツスーツで気軽にご参加ください！

※司会は、ラジオパーソナリティー**バンディ石田さん**が担当します。

□■□■□■□■□■□■□■□■　会員募集要項　■□■□■□■□■□■□■□■□■

◎ 入　　会　　費	1万円（税別）
◎ 毎月の講座参加費	5千円（税別） 当日受付にてお支払いください
◎ 募 集 会 員	5社限定
◎ 講　　座　　開　　催	9/15（金）17:00～18:30　★以降（原則）毎月第 3 金曜日
◎ 場所	アンシー’ｓ ストレッチヨガスタジオ（大阪市北区天神橋 2－4－16　3F） 地下鉄「南森町駅」、JR「大阪天満宮」駅から徒歩 1 分、
◎ お問い合わせ	事務局　大阪市中央区南本町 4-5-7 TEL 06-6243-7123　FAX 06-7635-4858（竹原・伊藤）

★アンシー 講師

日本人向けの体質改善法を研究し、ヨガ、中医学、気功を取り入れた独自のツボ押し経絡ストレッチを考案。アンシー’S ストレッチヨガスタジオ開設。「日経ヘルス」ベスト版でも紹介されるなど、健康ジャーナリストとしても活躍中。

★小野京子 講師

瞑想歴 31 年。米国バークレイでチベット密教の短期修行、八ヶ岳古神道身曾岐神社で御簾外修行、インドでアーユルヴェーダの仕事に携わり、イタリアでは精神哲学施設も視察。心理カウンセラーとして 1000 名を超える個人セッションを実施。

FAX：06－7635－4858

9/12（火）締め切り　（定員になり次第終了します）

会社名 _____　ご連絡先（Tel or Mail） _____

お役職 _____　ご氏名 _____