

新しい年に、今話題の**マインドフルネス**を始めよう！

「**明るいマインドフルネス**」体験講座参加者募集

「日本一明るい経済新聞」編集長 竹原信夫

グーグルやインテル、はてはイギリス国会にまで取り入れられた「マインドフルネス」。その効果は色々な分野に及びます。そして今般、その体験講座が大阪で受けられることになりました！

睡眠

美容

集中力

老化

睡眠の質が良くなる 皮膚の代謝がよくなる 仕事のパフォーマンスが向上 認知症の予防

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。ま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講座の特長です。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。

募集要項

- ◎ 体験講座参加費 5千円(税別) 当日受付にてお支払いください
- ◎ 募集人数 10名限定
- ◎ 講座開催 1/19(金) 17:00~19:00
- ◎ 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 大阪府中央区南本町 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。最近、著書「へそヨガ」を出版。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。米国パ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。人気の心理カウンセラー。

FAX : 06-7635-4858 1/17 (水) 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