

ビジネスパーソン最前線!! 画期的な問題解決法、「マインドフルネス」の出張セミナーを開始いたします。

■新サービス提供にいたる背景

「中高年ひきこもり61万人、初の全国調査、若年層上回る」という最近のニュース。情報過多ですぐに結果を求められる社会、自分をコントロールする事が難しい時代。例えば、むかついた時、落ち込んだ時、感情を鎮めることができるスキルが必要です。「マインドフルネス」とは、心、身体、そして周囲で今の瞬間に起こっていることに、好奇心と優しさを持って注意を向けること。

グーグルやフェイスブック、インテルといった大手企業をはじめ、スポーツ界、医療の現場でも取り入れられ、効果が大変注目されています。

■新サービスの特徴特長

企業、サークルなどの団体へ出張し、セミナー、ワークショップを行い。広島で初の Google 式瞑想法を修了した講師がスライドを使い分かり易くレクチャーします。「マインドフルネス瞑想」、「書く瞑想」、「食べる瞑想」、などのワークを通して、自分と向き合い、集中力、決断力、平常心、創造力などを高める。体験者からは「集中でき仕事のスピードがアップした」、「本質に気づき、正しい判断力がついた」、「自信がついて堂々と行動ができるようになった」、「計画や習慣化が得意になった」の声がある。

■新サービス概要

2019年6月1日から提供開始。

所要時間：30分～120分まで、料金：1人3,500～5,000円

日程、内容、金額は要相談、カスタムすることも可能。

■会社概要

商号 : ヨガスタジオ hono hono
代表者 : 代表取締役 八木さおり
所在地 : 広島県廿日市市廿日市 2丁目 7-23
設立 : 2012年7月
事業内容 : ヨガスタジオ経営、食育など
URL : <http://hono hono.net/>

■本件に関するお問い合わせ先

企業名 : ヨガスタジオ hono hono
担当者名 : 三好雄策
TEL : 0829-20-5580
Email : info@hono hono.net

■講師プロフィール

ユーサクミヨシ
・Google「脳科学とマインドフルネスの能力開発メソッド」Search Inside Yourself (SIY) 修了
2015年から独学で瞑想をはじめ、世界平和をミッションとして、マインドフルネスの啓蒙活動をスタート。科学的アプローチで自己認識・自己制御・モチベーション・共感・コミュニケーションに着目した「心と思考力」を強化することを伝える。映像ディレクターでもあり、現在は県内のフィットネスジムで「マインドフルネス瞑想」のインストラクターとしても活躍中。

ユーサクミヨシ公式サイト
<http://yusakumiyoshi.jp/>



マインドフルネス瞑想



書く瞑想



瞑想をしている講師



スライドで説明中の講師