

# “QOL(Quality of Life)”勉強会

## 第3回

# 「ポーズ(調身)、呼吸法(調息)、瞑想(調心)のプロセス」 を学び体験する

オフィスでも自宅でもできる心と体を整えるためのヨガ・瞑想

開催日時：2019年6月3日(月)

16:00～18:00

(開場は15:30となります)

### ライフイベントストレスチェックと学びと瞑想体験

瞑想は、最新の脳科学の研究により「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果  
が実証されています。アメリカではグーグルをはじめフェイスブックなどの先進企業が瞑想を取り入  
れており、日本でも取り入れる企業が出始めてきています。

ヨガとは、ポーズと呼吸法と瞑想の組み合わせで行なっていくものですが、ストレス解消や自律神  
経の回復など心と体を整えていくためには、上記3つの要素を学ぶと共に整えるための適切なプロ  
セスを学ぶことも大切となります。

ヨガ(ポーズ、呼吸法、瞑想)は日常でできる心と体の健康法であり、また仕事面にも良い影響を  
もたらすものです。

ライフイベントストレスチェックにより、現状のストレス度を認識いただいた上で、ヨガのプロセスを  
学んでいただける初心者向けの講座となっています。

#### インストラクターのご紹介

「ヨーガヒーリング 終」主宰 長田 直子氏

ハタヨーガインストラクター、タイヨーガマッサージ・プラクティショナー(施術者)、西洋式レイキヒーリング・マス  
ターなどのライセンスをカナダにて修得。

帰国後は「ヨーガ・ヒーリング終」を主宰し、ヨーガの指導、瞑想、リラクゼーションやストレスマネジメントなど  
の講座を開催。企業、役所、学校、商工会などの職員(教員)研修の講師などもおこなう。

現在は主宰するヨーガ教室(6カ所)、静岡あさひテレビカルチャー三島スクール、株式会社時之栖(御殿場・  
修善寺)、伊豆の国市生涯学習、伊豆市妊産婦教室、三島市健幸体育大学などでヨーガ指導。

#### ●主なライセンス

- ・日本ヨーガニケタン東京支部にてインド中央政府公認「スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団  
(sVYASA)」教育課程「ヨーガ教師養成講座(YIC)」修了
- ・「日本ヨーガ療法学会」認定ヨーガ教師
- ・「ポール・グリーリー陰ヨーガ養成講座」修了

主催 株式会社リーディング・イノベーション

共催 株式会社フジクラ

# スケジュール

16:00～16:10

## 【事務局から挨拶及び連絡事項】

・QOL勉強会の概要、及び連絡事項

16:10～18:00

## 【ご講演及び質疑】

・ライフイベントストレスチェックによる自己診断  
・ヨガの要素である、ポーズ(調身)、呼吸法(調息)、瞑想(調心)について  
・心と体への効能  
・プロセスと注意点

## 【ヨガ・瞑想体験】

・体験と意見交換

●インストラクター：「ヨーガヒーリング 終」主宰 長田 直子氏

※カリキュラムは、一部変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。

※詳細については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

## ●当日お持ちいただく物

- ・飲料水(お水)
- ・タオル(フェイスタオル、またはハンドタオル)
- ・ブランケットや、バスタオル、ショールなど体を被えるもの(瞑想やリラクゼーションの時に体に掛けると集中しやすい)

## ●注意事項

- ・ヨガの始まる2時間前には食事を済ませてください。
- ・動きやすい服装(着替える場所がありませんのでパンツでお越しください。スーツの方はベルトを外してご参加いただけます)。
- ・裸足(五本指の靴下も可)で行います。

## ◆お申し込み方法

下記よりお申し込みください。

<http://www.bridge.fujikura.jp/>

## ◆勉強会参加費用

無料 (定員:30名)

## 【講座の開催場所】

東京都江東区木場1-1-1 フジクラ東京R&Dセンター7階  
フジクライノベーションハブ「BRIDGE」

<http://www.bridge.fujikura.jp/>

東京メトロ東西線「木場駅」から徒歩9分

受付は、2階で行ないます。

フジクラ東京R&Dセンターのビルに着きましたら、  
外階段で2階にお上がりください。

## ◆お問い合わせ先

株式会社リーディング・イノベーション  
東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビル6階  
TEL:03-5953-8950 FAX:03-5953-8862  
URL:<http://www.lead-in.com>

担当: 芦沢(アシザワ) ashizawa@lead-in.com



## ◆株式会社リーディング・イノベーション

- ◇本社所在地：  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビル6階
- ◇資本金：40百万円(2018年2月現在)
- ◇設立：2001年5月
- ◇URL:<http://www.lead-in.com>

## ◆株式会社フジクラ

- ◇本社所在地：  
〒135-8512 東京都江東区木場1-5-1
- ◇資本金：530億円(2018年3月31日)
- ◇設立：1885年(明治18年)2月
- ◇URL:<http://www.fujikura.co.jp/>