

# エグゼグティブ・コンディショニング講座

## ～朝の目覚めを爽快にするコンディショニングの作り方～



講師

松尾 伊津香 (プロボディデザイナー)

2/18 火

### 「意識を操る」

睡眠の質を上げる呼吸法と疲労回復メソッドをお話しします。呼吸のキーワードは「意識を操る」です。

睡眠の質において重要なのは「安心して眠る」ことです。それは体の安心感だけではなく心の安心感も。

「～しなければ」「～したらどうしよう」など、心が緊張状態だと安心感が得られるに睡眠の質を低下させる原因になります。

本講座では、呼吸による自分の心の落ち着かせ方を学び、内側を深く考察するワークも行っていきます。

時間

17:15 - 18:30 (受付 16:45-)

参加費

各回 1,000 円(税込)

場所

石坂産業 本社ビル 5F 大会議室

※受講参加費は「くぬぎの森保全活動」の一部にお役立てさせていただきます。

# 石坂技塾「特別公開講座」のご案内

各界で活躍されている一流の先生方をお招きし、多種多様なプログラムを開講する「特別公開講座」のご案内です。先着 30 名様限りとなっていますので、お早めにご応募ください。



プロボディデザイナー

松尾伊津香 氏

## エグゼグティブ・コンディショニング講座

～朝の目覚めを爽快にするコンディショニングの作り方～

あなたは毎日爽快に目覚めていますか？起きた時、今日も頑張ろうと思えていますか？寝てもとれない疲れと戦っていませんか？疲労回復専用ジム ZEROGYM が 1000 人以上の指導のもとに導き出した、誰にでも当てはまるベストコンディションの要、それは「朝の爽快な目覚め」です。毎日の忙しさ、運動不足、長時間のパソコン仕事などライフスタイルの変化によって、私たちの睡眠の質は知らず知らずのうちに悪化してしまいます。

睡眠の質において重要なのは「安心して眠る」こと。「～しなければ」「～したらどうしよう」など、心が緊張状態だと安心感が得られるに睡眠の質を低下させる原因になります。本講座では、呼吸による自分の心の落ち着かせ方を学び、内側を深く考察するワークも行っていきます。

### プロフィール

大学で心理学・精神医学を学び、その知識を深めるためにアメリカに渡米。ダイエット指導の現場で、食事制限により苦しむ女性たちを間のあたりにし食欲は制限するものではなく鎮静するものだという考えから食欲と食べ方の研究を続け、自身のオリジナルメソッドとして「食事瞑想」を確立。2017 年 6 月に日本初の疲労回復専用ジム ZEROGYM を新規事業で立ち上げ、脳疲労と身体疲労にアプローチをかけたメソッドを開発。

### 開催概要

日時 2/18(火) 17:15-18:30 (受付 16:45-)

参加費 各回 1,000 円(税込)

場所 石坂産業 本社ビル 5F 大会議室

※申し込み受付は開催日の 2 日前までです。  
席数に限りがありますので、お早めにお申込ください。

下記申込欄に必要事項をご記入のうえ、Fax または Mail でお申し込みください。 **赤枠内必須**

ご参加日	ご参加代表者名	ご参加人数
所属	※ 電話番号	FAX 番号
所在地 〒	メールアドレス	

※開催当日、何らかの理由で中止や変更となる場合がございます。緊急連絡先としてつながりやすい電話番号をご記入ください。

☐ 自家用車で来場する 台 ☐ タクシーで来場する 台 ☐ 自転車など 台

当社へお車やタクシーでお越しの際、駐車場ルールの厳守をお願いしております。

お申込先 Fax: 049 - 259 - 7636 Mail: [info@ishizaka-group.co.jp](mailto:info@ishizaka-group.co.jp)

お問い合わせ 石坂技塾事務局 Tel: 049 - 259 - 5800