

マイフィジ®

～集中力の作り方～マインドフルネス講座

心と身体「今、この瞬間」を大切にする生き方を！

オンライン講座

こんな人におススメな講座

- ✓ 不安の解消やストレスの軽減をしたい
- ✓ 仕事や勉強で質の高いパフォーマンスをあげたい
- ✓ 集中力を高めたい
- ✓ 今話題の「マインドフルネス」に興味がある

該当する方はこの講座を受講してください！



この講座を受講すると得られるもの

学び（心）とストレッチ（身体のケア）を通して、集中力の向上につなげていきましょう！

心理学概論から
マインドフルネスの
ポジティブな
効果の理解

＊概論＊

ココロの筋トレ
の学び

＊ワーク＊

マインドフルネス
につながる
ストレッチ法

＊セルフケア＊



受講後、
セルフケアが
出来るように、
ストレッチ動画を
プレゼント！

日 時：2022年1月21日（金）20：00～22：00

講 義：Zoomにて行います

受講料：5,500円（税込・資料込）

※当日必要な資料はお申込みをいただきましたら、メールにてお送りいたします



講師：東 一恵
（公認心理師・講師）

年間300件ほどの個人カウンセリング、心理学・カウンセリング技術を用いたコミュニケーションやメンタルヘルス研修・講演行う。



講師：加藤 峻介
（パーソナルトレーナー）

相手の生活に合わせた運動の処方得意とするトレーナー。セルフケアだけではなく、ボディメイクトレーナーとしても活動中。

心理学ベースとした講座

日頃から出来るストレッチ

【お申込み方法】

メールまたはQRコードにてお申込みください
Mail : info@aplma.or.jp



公式LINEアカウント登録
お願いします



学びオンライン
ショップサイト

＊お問い合わせはこちら＊

一般社団法人 応用心理ライフマネジメント協会
☎ 080-5594-6480 / Mail : info@aplma.or.jp