

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」を大切に生きる生き方を！

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：2021年10月22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。

心理学ベースとした講座



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。

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](mailto: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](mailto:info@aplma.or.jp)