

	株式会社 ぜん 東京都渋谷区広尾 1-3-18 広尾オフィスビル 3 階 Tel:03-6409-6500 Fax:03-6409-6506
--	--

プレスリリース カテゴリー: イベント開催

2016年 9月発信

報道関係者各位

ゴールドメダリストへのメンタルトレーニングを学ぶ

~アドラー心理学をベースとしたメンタル講座~

@BMS R-Lab_

~マインドフルネスの実践の普及を進める

ヨガ・ピラティススタジオを運営する"ぜん"の新しい取り組み~

ぜんのスクール事業部がコーチングのプロフェッショナル オリンピックの金メダリストを育てたメンタルトレーニングコーチ 平本講師を迎へ 日常はもちろんビジネス、スポーツにも効くパフォーマンスアップの為のメンタルの整え方や瞑想法の講座を開催します。

ビジネスパーソンや主婦、部活に励む学生をはじめ、第一線で活躍するアスリートや映画・舞台俳優に至るまで活動の領域は問わず誰もが、「日々、継続的に高いパフォーマンスを発揮する方法はないのだろうか」という思いを、心に抱いているのではないでしょうか？

パフォーマンスアップのためのメンタルの整え方は、1つだけではありません。

あなたに合ったやり方があります。

ぜひこの講座で、ご自身に合った心と身体の新習慣、あなた流のパフォーマンスアップのためのメンタルの整え方を探求する講座になります。



【講座内容】

1. アドラー心理学とは

- ・アドラー心理学の基礎についてわかりやすく簡単に説明します

2. 心の状態とパフォーマンスの関係を学ぶ

- ・トップアスリートがメンタルを大切している理由をお伝えします

3. メンタルの整え方を体験する

- ・心の状態を整えるためのいくつかの具体的な方法について体験的に学びます

4. オリジナルのメンタルの整え方をつくる

- ・あなたオリジナルのメンタルの整え方について講師と一緒につくっていきます

* プログラム内容は当日若干の変更となる可能性があります

* 定員制となりますので、お早目の申し込みをお願いいたします。

開催日時： 2016年10月13日(木) 19:00～21:30

開催場所： BMS R-Lab1

< BMS R-Lab とは · · >

BASI ピラティス、ヨガプラス、ピラティススタイルを運営する株式会社ぜんによる、各種ワークシヨツプ / 講座 / 養成コース専門のスタジオです。

BMSR-Lab とは Body Mind Spirit Research Lab の略称で、流派に囚われない様々なスタイルのヨガやピラティス、瞑想、その他エクササイズなどを通して心と身体、精神を学び、そしてより健やかに生きる知恵を提供するスタジオです。流行講座から注目講座まで数多く取り揃え、幅広いニーズに合ったワークショップを提供しています。

< 株式会社ぜんとは · · >

「ヨガ・ピラティススタジオ運営事業」と「訪問看護事業」を共に行う企業としては、日本初（2016年3月現在、当社調べ）となる株式会社ぜん。関東・関西・北海道にヨガ・ピラティスの専門スタジオ全83店舗（2016年3月現在）、関東と関西に、訪問看護ステーション19店を運営。みなさまにヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を得ていただき、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。現在、膨大な保険料の削減、健康寿命延命のための方法として、年齢問わずに始められ高い効果が期待できる

ことから、ヨガ・ピラティスの高齢者需要も高まりつつあります。病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティス、リハビリ・訪問看護クライアント様には、ヨガ・ピラティスのノウハウを生かし、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでいます。今後も、ヨガ・ラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープンを予定しています。

<p><概要></p> <p>Body,Mind and Spirit Research Lab (BMS R-Lab)</p> <ul style="list-style-type: none">・ BMS R-Lab 1 (ピラティススタイル五反田店併設) 東京都品川区西五反田 1-25-1 KANO ビル 5 階・ BMS R-Lab 2 (新設スタジオ) 東京都品川区西五反田 3-6-20 いちご西五反田ビル 9F <p>tel : 03-6409-6504 email : info_bms@zen-jp.info 営業時間：平日 9:00~19:00 土日祝 9:00~19:00</p>	<p><会社概要></p> <p>【代表者】尾崎 成彦 【設立】2006 年 12 月 【資本金】4 千 500 万 【事業内容】ヨガ・ピラティススタジオ/ 訪問看護ステーションの運営 【URL】http://zen-jp.info/</p>
--	---

<p><本件に関するお問い合わせ></p> <p>スクール事業担当者名 小池上靖代 TEL : 03-6409-6504 FAX : 03-6409-6506 E-mail : k.yasuyo@zen-jp.info</p>
--