

日本最高峰のヨガ講師陣がおくる究極のオンライン講座『YogaMasters (ヨガマスターズ)』がマインドフルネス・瞑想の新シリーズを開始

株式会社 LockUP（本社：東京都渋谷区、代表取締役：長尾純平 <https://www.lockup.jp/>）は、ヨガのオンライン講座『YogaMasters (ヨガマスターズ)』において、2020年1月28日（火）より新講座『中島正明 マインドフルネス瞑想法の決定版 ～瞑想の基礎体力を鍛え上げる8日間～』を開始します。

『YogaMasters (ヨガマスターズ)』トップページ

<https://yoga-masters.jp/>

YogaMasters マインドフルネス・瞑想講座ページ

<https://yoga-masters.jp/p/nakajima-2020-001/>

Facebook ページ

<https://www.facebook.com/yogamasters.jp/>



■マインドフルネス瞑想とは

マインドフルネスとは「今、この瞬間の体験に意識を集中し、評価をせずにありのままの状態、ただ観ること。その心のあり方」のこと。「マインドフルネス瞑想」はその実践方法です。ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られるとして、海外の大手IT企業が次々と社員研修に導入をしたことで日本においても周知されています。

この講座ではそのマインドフルネス瞑想の神髄を余すところなくお届けします。

日ごろからヨガに親しんでいる方に限らず、多くのストレスを受けている最前線のビジネスパーソンにこそ、この講座を受けてご自身の持つ潜在的な能力を最大限に引き出してい

ただきたいと考えております。

■講座カリキュラム

2020年1月28日(火)から4月7日(火)まで

全8回 19,800円+消費税(合計21,780円)。

実演と座学による90分講座です。

連続したテーマで全8回の講座を行い、理解を深めていきます。

■この講座をおすすめする方

- ・瞑想をやってみたいけど、何から始めていいかわからないと思っている方
- ・誰から学んでいいかわからないと感じている方
- ・近くに学ぶ環境がなくて学ぶ機会がない方
- ・本格的な瞑想の基礎をしっかりと身につけたい方
- ・自分の可能性を最大限に引き出したい方
- ・自分に自信を持ちたい方
- ・感情をコントロールできるようになりたい方
- ・クリエイティビティをあげて仕事や生活をもっと楽しくしたい方
- ・毎日忙しくて癒されたい方
- ・ストレスから解放されて、心身共に健康でいたい方

■講師 中島正明氏プロフィール

瞑想、マインドフルネスにおいて圧倒的な知識と指導実績を誇る日本のヨガ瞑想業界を代表する指導者です。述べ5万人にヨガを指導し、1,000人以上のヨガ講師を育成、全国で行われるクラスはすぐに満員という実力派。

ヨガマスタースでは、その中島先生の講義をライブ配信とアーカイブ動画でお届けします。

■『YogaMasters (ヨガマスタース)』とは

日本最高峰のヨガ講師陣による究極のオンライン講座『YogaMasters (ヨガマスタース)』。ヨガマスタースは、スクール講師養成レベルのハイクオリティな講座をライブ配信でお届けします。今まで時間や場所の都合で通えなかった人気講師の講座が日本全国どこからでも学べます。

■今後の展開

ヨガマスターズでは、サービス第一弾の浅野佑介先生、こちらの中島正明先生に続き、今後も人気ヨガ講師の参加を予定しております。多くの方に人生を変える究極のヨガを体験していただけるよう、様々なテーマのヨガメソッド、コンテンツを企画・提供してまいります。

■株式会社 LockUP

株式会社 LockUP（ロックアップ）はプランニング&クリエイティブカンパニーです。会社創立時からの主業務である WEB サイトや映像をはじめとした制作業務はもちろん、プランニングやイベント主催など、事業領域もフレームを超えて広がっています。東京都調布市の公益事業を請け負う「調布企画組」を社内に発足。また地域活性ビジネスとコミュニケーションをテーマにした飲食スペース「紗ら+」を調布にオープンしました。さらに 2018 年には自社運営のライブコマースサイト「LIVEPORTAL」をリリースし、活動の場を広げております。

●株式会社 LockUP

<https://www.lockup.jp/>

●調布企画組

<http://chofu.love/>

●紗ら+

<http://chofu.love/sarasara/>

●ライブポータル

<https://liveportal.net/>



YogaMasters
