

講師(指導者)情報

ふりがな	やまざき さちこ		
氏名	山崎 祥子	女	年齢 40歳台
資格・経歴等	ぬり絵カラーセラピスト、ストレッチ瞑想®講師、量子力学コーチングマスタープログラム修了：ディープマインドフルネスプログラム修了		
指導・実演等の内容	具体的内容	①心と身体を元気にするストレッチ瞑想（リラクゼーション効果、脳トレ、筋肉活性化） ②ぬり絵カラーセラピー ③チェア（椅子）ヨガ ④ぶれない心をはぐくみ強い心をつくるコーチング	
	所要時間	応相談 30分～	
	必要経費	材料費など 500～1,000円 応相談 交通費など 応相談	
	実施場所	チェアヨガは椅子があり両サイド腕を広げられるスペース。ぬり絵カラーセラピーは机と椅子がある施設	
対象性別	男女とも可		
対象年齢	小学生～高齢者、その他（親子可）		
指導可能曜日・時間帯	応相談		
（メッセージ・PR） 人気の「マインドフルネス」を取り入れた内容です。今この瞬間を大切に深い呼吸で自分自身に意識を向けていきます。 ①ストレッチ瞑想®（スローモーションのようにゆっくり無理なくストレッチするので安心です） ②チェアヨガ（椅子に座ったままできるヨガですが効果はバッチリです） ③ぬり絵カラーセラピー（ぬり絵を使って自分と向き合います。癒し効果があり脳の活性化もします） マインドフルネスは、集中力・記憶力が高まり、免疫力向上・ストレス軽減・前向きになれると最新の研究で認められ、アスリートや企業研修でも導入されています。参加される皆様が、自分らしくイキイキと自分の可能性にワクワクしながら笑顔で参加していただける時間になりたいと思っております。			