

講師(指導者)情報

73

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、花曼荼羅®セラピスト、ストレッチ瞑想®講師、トランス瞑想®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	約1時間 ぬり絵カラーセラピーは2時間	
	必要経費	材料費など 1,000円 交通費など 応相談	
	実施場所	特に指定しない	
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		
<p>（メッセージ・PR）</p> <p>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。</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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）</p> <p>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</p>			