

マインドフルネスで脳が変わる！



# シリコンバレー発 Google流 「マインドフルネス」実践講座



米グーグルやアップルをはじめ、世界のトップ企業が次々と導入しているマインドフルネス。「今、この瞬間に意識を向ける」ことを身につければ、悩みや不安、怒りといった「負の感情」を取り除くことができ、ストレスが軽減されます。マインドフルネスによって集中力を高めることは、仕事の効率アップにもつながり、また、感情に左右されることなく、穏やかな心を保つことができますようになります。

皆様も是非一度体験してみませんか。

**現代社会で戦うためには、頭だけではなく、心も鍛えなくてははいけないのです!!**

## ■開催日時、場所、定員

東京会場・秋葉原》定員20名

2017年7月19日(水) 16:00~17:30

受付開始15:45~

イー・ロジット東京セミナールーム

●交通●JR「秋葉原駅電気街口」徒歩5分 地下鉄丸ノ内線「淡路町」徒歩3分

東京都千代田区神田須田町1-5 KSビル4階



## ■講義概要

- 1.集中力アップで仕事効率向上
- 2.ストレス軽減
- 3.心身のリラクゼーション
- 4.人間関係の改善
- 5.仕事のパフォーマンスを上げる！

当日はフェイスタオル  
をお持ちください。

■講師 株式会社サンカラ 代表取締役

人見 ルミ さん



<プロフィール>

マインドフルネス講師。ニュースレポーター、お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。29歳で単身インドへ渡航。ヨガ・瞑想などマインドフルネスのエッセンスを学び、感情をコントロールする方法を身につける。帰国後、船井メディアの情報誌「JUST」の編集長を経て常務取締役就任。2013年に株式会社サンカラを設立。現在は、IT企業、人材育成企業、教育関連企業ほか、大手上場企業にてマインドフルネス研修を行い、数多くの企業研修導入実績を誇る。経営者や芸能人、著名人などの個人レッスンも行っている。

■案内人 株式会社イー・ロジット コンサルタント 松浦 洋佳

■主催 株式会社イー・ロジット コンサルティング部

■お問合せ 電話 (03) 3527-1213 FAX (03) 3527-1214

■受講料:お支払はNP後払い(※下記参照)を利用しております。

価格は税込み表示です	お一人様
イー・ロジットクラブ会員様	7,000円(税込)
上記以外のお客様	15,000円(税込)

※受講料は消費税を含みます。  
 ※セミナー名、開催日、プログラム、受講料等が予告なく変更になる場合があります。  
 ※お申し込み時点で定員に達している等の理由により、お申込みいただけない場合があります。  
 ※キャンセル料は、開催日の3営業日前に達した時点から、受講料の100%を頂戴いたします。  
 代理出席は受付いたしません。  
 ※クレジットカード決済もご利用できます。ご利用の際はWEBより直接お申込み願います。

## 受講申込用紙

(可能な限りWEBからのお申込みをお願い致します)

下記項目に、もれなくご記入の上、  
 FAX: 03-3527-1214へお送りいただくか、  
 WEB⇒ <http://www.e-logit.com/seminar/20170622m.php> へ!!!

御社名	<イー・ロジットクラブ会員企業の方はチェックしてください→ <input type="checkbox"/> >		
御住所 (請求先)	(〒 - )		
お申込者様	様	部署	
受講票送付先 e-mail		お役職	
TEL		FAX	
受講者様①	<input type="checkbox"/> 同上	様	部署 <input type="checkbox"/> 同上
e-mail 又はFAX	<input type="checkbox"/> 同上		お役職 <input type="checkbox"/> 同上
受講会場 (チェック→)	<input checked="" type="checkbox"/> 7月19日東京セミナールーム		
受講者様②		様	部署
e-mail 又はFAX			お役職
受講会場 (チェック→)	<input checked="" type="checkbox"/> 7月19日東京セミナールーム		
<b>NP後払いにつきまして</b>	コンビニ、郵便局、銀行での後払い決済となり、個人申込は手数料205円、法人申込は手数料90円をご負担願います。NP後払いでのお申込みには、株式会社ネットプロテクションズの提供するNP後払いサービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。ご利用限度額はお申込者様単位で累計残高で30万円(税込)迄です。セミナー終了後に請求書を発行、送付致します。お支払は、個人は請求書の発行後14日以内に、法人は毎月末締め翌月末までに、お願い申し上げます。 ※クレジットカード払いは、WEBから直接お申込下さい。		

ご記入は任意です。ご記入いただいた個人情報は、当該セミナーの運営と、弊社サービスに関する案内資料の送付に利用させていただきます。上記に記入漏れがあると、ご参加いただけない場合があります。[個人情報保護に関する記載事項] 事業者名:株式会社イー・ロジット。個人情報保護管理者:東京本社 岡田光弘。個人情報に関する問合せ窓口:代表取締役 角井亮一。個人情報に関する問合せ手段:本人または代理人により、上記問合せ窓口あて、自由形式の書面にて、お問合せください。ご本人からの問合せであることを確認のうえ回答をさせていただきます。東京都千代田区神田和泉町1番地1-7。TEL: 03-5825-1720 FAX: 03-5825-1721