



# ビジネスパーソンに効く マインドフルネス・メディテーション ワークショップ

午後のお好きな時間に10分～15分の瞑想体験+Q&A。

夕方からは、大脳生理学に基づくマインドフルネス・メディテーション ワークショップをビジネスパーソンのために開催します。  
日常のストレス解消、ポジティブシンキングそしてより良い睡眠をもたらすワークショップです。



開催日 10月3日(木)・4日(金)

開催場所 赤坂インターシティAIR 2F オフィス・ラウンジ内

開催時間 午後2:00～5:00／瞑想体験・瞑想についての質問

午後6:15～7:45／マインドフルネス・メディテーション ワークショップ

募集人数 午後2:00～5:00／瞑想体験(無料)・瞑想についての質問(随時・無料)

午後6:15～7:45／マインドフルネス・メディテーション ワークショップ 予約10～15名(¥1,000)

※午後2:00～マインドフルネス・メディテーション ワークショップの予約開始!

午後6:00～受付開始(定員15名になり次第締め切ります。)

※服装他特に指定はありません、ゆったりした服が理想ですがスーツでもジーンズでも構いません。

瞑想体験

マインドフルネス・  
メディテーション  
ワークショップ

Q & A



ビジネスパーソンに効く  
マインドフルネス・メディテーション  
ワークショップ



講師プロフィール

## 赤崎 理恵子

大学卒業後、1部上場企業のIT部門で勤め企業人としての常識を徹底的に学ぶ。

2013年父の胃がん罹患を機に”生きる”事に対する探求を開始。同年本格的なメディテーションに出会い習慣化するようになり、外への視点から自分中心への視点へ切り替わり全ては自分が内包している事に気付いていく。

2014年長年勤めた企業を退職。新たにマインドフルネス メディテーションに出会い、全ての方に、特にビジネスパーソンに有効なスキルであると直感する。

2017年、指導歴40年を超えるアメリカでも著名なメディテーション・ティーチャーDavidと出会うことで本格的にマインドフルネスの学びを開始。指導者養成プログラムを終了し公認インストラクターとして、日々の暮らしにある幸せのヒントをマインドフルネスを通してお伝えしている。

---

取材記事

2019.06.05 an・an web

ストレスで日焼けが加速? 医師が説く「肌への影響と簡単ストレス解消法」

2019.04.07 小学館@DIME

『ビジネスパーソンに人気の習い事「マインドフルネス」で得られる4つのメリット』

---

マインドフルネスのほかにキャンドルのワークショップやWEBデザイナーとして幅広く物作りに携わっている。

