

‘Off-YOGA’ in KAMAKURA 2016.10.22 (Sat)

「オフ活」で、心をワタシの真ん中に。 10月22日（土）鎌倉・光明寺でオフヨガイベント開催

平素はご愛顧を賜り、誠にありがとうございます。

仕事や家事、育児、人間関係など、とかく“オン”な状態にさらされがちな女性たちの、スイッチをオフ。心を、体を、そして肌を見つめて、本当の自分に戻る時間をもつことを「オフ活」として、メディプラスではさまざまなサポート活動をおこなっています。その一環として、2016年夏にスタートしたのがオフヨガイベントです。

今回は、海と山に囲まれた鎌倉で開催。特別に、寛元元年（1243年）創建の光明寺のお堂を会場とさせていただけることになりました。ゲスト講師に“ダイエット王子”としてもおなじみダイエットトレーナー・メンタルコーチの小山圭介氏をお招きし、弊社オフ活トレーナー・吉野あき子と共にストレスオフのヒントや気づきについてレクチャーします。

葉が色づき、まろやかな空気で満たされる一年でいちばん美しい秋の鎌倉で、オンタイムな自分をひととき忘れて、深くやさしく、本来の姿に戻す時間を過ごしませんか？



Why KAMAKURA?

(株)メディプラスの子会社である株式会社メディプラス研究所は、「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施する「オフラボ」を運営しています。全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ストレスオフ」指数の高い都道府県を調査したところ、神奈川県横浜市栄区・鎌倉・逗子・葉山（神奈川4区）は、全国第3位に相当。また第1位の鳥取県とは「緑の多さ」が共通していました。この結果について、リラックス物質として知られるセロトニン研究の第一人者である東邦大学名誉教授・有田秀穂先生にうかがったところ「ヨガや座禅など、自然のなかでのリズム運動は街中よりもセロトニンが分泌しやすく、ストレスの軽減に効果的です」との回答をいただきました。

【本件に関するお問い合わせ先】 株式会社メディプラス PR担当：安部 E-mail：press@mediplus.co.jp
TEL：03-6408-5121 FAX：03-6408-5122 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1

【読者お問合せ先】 株式会社メディプラス
TEL：03-6408-5121 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 URL：http://brand.mediplus-orders.jp

■メディプラス オフヨガイベント in 鎌倉 開催概要

【日時】2016年10月22日(土) 14:00~17:00(約3時間) / 開場 13:40~

【会場】鎌倉・光明寺

【住所】神奈川県鎌倉市材木座6-17-19 <http://komyoji-kamakura.or.jp>

【参加費】無料(現地までの交通費は自己負担にてお願いいたします)

【定員】25名

【特典】メディプラスゲル、メディプラスタオル(バス用・フェイス用)、水、オフメディプラス(冊子)、3日集中ケアサンプル

【当日の持ち物】動きやすい服装(スウェット、ジャージなど)、ドリンク、タオル、羽織るもの、靴下

※弊社HP、SNS、会報誌などに写真を掲載する可能性がありますのでご了承ください。

■ 当日の進行予定



13:40 開場(着替えスペースをご用意しています)

14:00 オープニング

●ご挨拶: 神奈川県4区衆議院議員・山本ともひろ代議士

●オフ活 ストレスオフ活動とは?

14:20 体のストレスオフ = 座学 = by 小山圭介氏

.....

休憩



14:50 体のストレスオフ = リフレッシュエクササイズ = by 小山圭介氏

15:20 心のストレスオフ = ヨガニドラ = & 肌のストレスオフ by 吉野あき子

16:10 クロージング

●ご挨拶: (株)メディプラス代表取締役・恒吉明美

●ご挨拶: 神奈川県4区衆議院議員・山本ともひろ代議士

16:30 終了 ~お疲れさまでした~

※内容は変更になる場合がございます。

■ 講師



小山圭介氏

1975年生まれ。
ダイエットトレーナー。音楽業界を経て、30歳でエクササイズインストラクターに転身。その後、ダイエットトレーナーとしての活動を始める。これまで1万人以上の女性に運動、食事、メンタルの総合的なアプローチによるダイエット指導を行う。雑誌、新聞、テレビなどにも「ダイエット王子」として多数出演。
近著に、ダイエット王子・小山圭介の大転身 美脚ペルト(セブン&アイ出版)、「美腹巻くだけさらしダイエット」(学研パブリッシング)

パーソナルトレーナー(NESTA公認)
メンタルコーチ(㈱チームフロー公認)
睡眠改善インストラクター(㈱日本睡眠改善協議会公認)
均整技師(VAJA公認)
LAVAビレッジ伊豆高原リーダー



吉野あき子

1972年生まれ。
美容医療カウンセラー、美容アドバイザーを経て、現在はメディプラス研究所のオフ活トレーナーとして、肌と身体とストレス、睡眠との関係性について研究している。

睡眠改善インストラクター(㈱日本睡眠改善協議会公認)
全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター
シニアヨガインストラクター
リストラティブヨガインストラクター

返信用FAX用紙

メディプラス PR 安部 宛 FAX：03-6408-5122

メディプラス オフヨガイベント in 鎌倉 参加申し込みのご案内

場所 | 鎌倉・光明寺 神奈川県鎌倉市材木座6-17-19

日時 | 2016年10月22日（土）13：40開場～17：00

ご出席

ご欠席

FAXまたはメール（press@mediplus.co.jp PR 安部）で、**10月17日（月）**迄にご返信くださいませ。

貴社名・部署名

お名前

TEL

E-mail

ご同僚者名

ご取材の有無

※会場の関係上、参加人数に限りがございます。応募人数を超えた場合は、大変恐縮ですがご取材のみとなります。追ってご連絡させていただきます。