

ココロとからだの自分軸メンテナンスセミナー

～コミュニケーションスキルアップ&美姿勢づくり～

日時 2020年4月5日(土)
13時～15時※終了後の懇親会参加費は500円(ドリンク代)
会場 ピークンカフェFunRoom(北千住駅東口下車徒歩1分)
足立区千住旭町3-5 駅前会館2階
参加費 3,000円
定員 20人(先着順)

新たな環境でスタートした4月。
知らないうちに心とからだに疲れを感じやすく
「自分軸」を見失いがちになる時期でもあります。
講座では心身のつかれの根本にアプローチ。
「今の自分」を冷静に見つめ直して
「自分軸」をしっかりと作りましょう!

CONTENTS-----

- 自分の価値観を認識し、
明日に活かせる「自分棚卸しワーク」
- 恭世先生の自分軸メンテナンストーク
思考、食事、生活、人間関係・・・
- セルフボディトレーニング



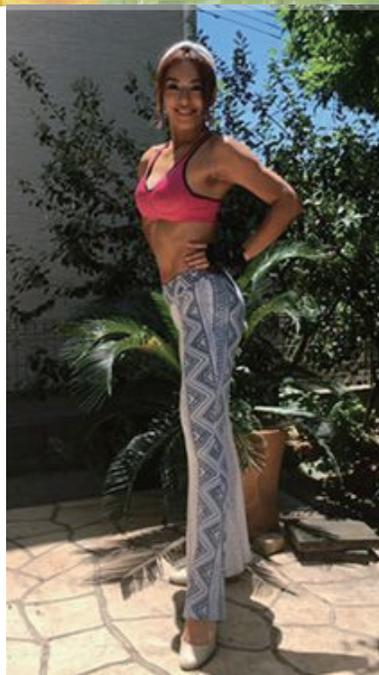
新井恭世(あらい・やすよ)

国家資格キャリアコンサルタント
ボディビル連盟資格取得の前に挑戦した関東ボディフィットネス大会初出場4位
(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟2級指導員
厚生労働省指定試験合格キャリア開発アドバイザー

41歳のときにトレーニングと食事療法により-11kg減を実現。
現在は「人は変えられる、性格は変えられる、人生は自分で変えることができる」を
モットーにパーソナルボディメイクトレーニングと自己肯定感を高めるセルフセ
ッションを行う。

<メディア>

読者モデル(ウーマンズシェイプ多数掲載)テレビ埼玉(いろはに千鳥多数出演)
フジテレビドリームダイエット出演(指導で2カ月で-18kg/1位獲得)
ダイエットの秘訣を伝授!



[お申込・お問合せ先]

なりわいプロジェクト事務局 tenkakeru@gmail.com / 090 8087 8484

共催 be myself ↑ 555 / 特定非営利活動法人なりわいプロジェクト