

■ 研修（例）

研修内容はどんなに素晴らしいものでも、企業のニーズに合っていないければ意味はありません。
現状をヒアリングし課題やニーズを洗い出し確認した上で、最適な研修内容をご提案させていただきます。

研修コース 例) 徹底的に自分を知るコース

1日目----◆自分の体質・性質を知る

- ・体質とはどのように決まるのか
- ・自分の体質を知る（体質診断）
- ・各体質の特徴

2日目----◆心身バランス調整法

- ・体質別不調と予防、対処について
- ・生活習慣の見直し
- ・体質別食事バランスの取り方

3日目----◆自分活用法

- ・チームの中の自分
- ・グループシュミレーション

研修コース 例) 新入社員 心身メンテナンスコース

1日目----◆心と体のつながり

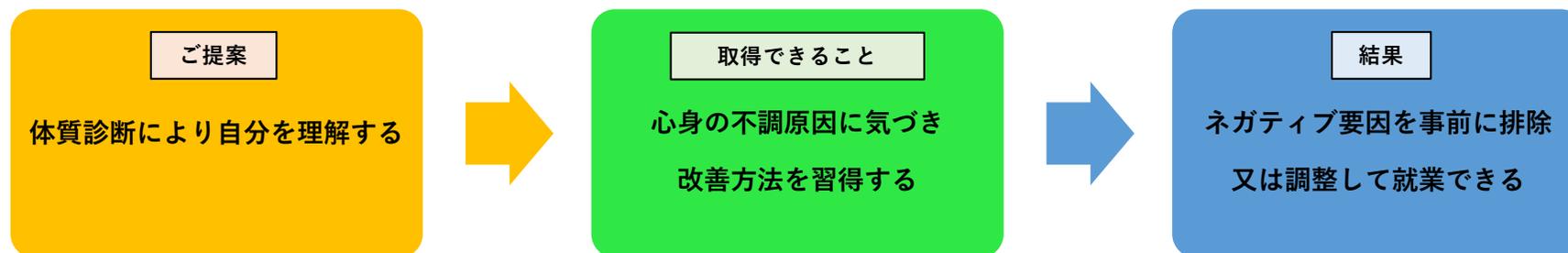
- ・自分の体質を知る（体質診断）
- ・感情と身体をつなぐ 心身の不調とその対処法

2日目----◆身体メンテナンス法

- ・不安・緊張を取り除く方法
- ・睡眠について

3日目----◆ひとりにならない！（グループワーク）

- ・困ったとき、誰にどのように助けを求める？
- ・得意不得意の理解と払拭
- ・最強チームを作ってみよう！



※研修講師 基本料：1日1グループ 15名程度 2.5時間×3日間 (27万円～ 税別) * 交通費・宿泊費は別途実費

注) 参加人数・トレーニング内容によって料金が異なるため、事前相談により調整いたします。

■ セミナー（例）

女性の健康保持・増進に向けたセミナー 及びセッション

女性に特化した体の悩み（生理、妊娠、更年期、極度の冷えなど）不調の際の職場での対処や改善方法をレクチャー。また、子育てや家庭と仕事の両立についてなどの不安要素に対応するセミナーです。

1972年男女雇用均等法が成立いたしました。女性の体には特有の症状や体の変化があります。また、かねてから続いてきた家庭内や社会での女性の立場というの、いまだに根付いているのが現実としてあります。貴社にとって、女性スタッフが心身を健康に保ち、イキイキと活躍できる場であるようにお手伝いするセミナーです。

セミナー&セッション 例)

- ・ 婦人科系疾患や不調の対処と改善方法
- ・ 更年期を上手に乗り越えよう！
- ・ ご自宅でできる体質別不調の改善方法
- ・ 子育ての悩みグループセッション
- ・ 女性が働くということ～自分をより良い環境にして働くために～（妻と母と会社員の両立）
- ・ Etc.

※ 男性STAFFの参加により相互コミュニケーションが高まります。



※研修講師 基本料：1日1グループ 20名程度 2時間 (9万円～ 税別) * 交通費・宿泊費は別途実費

注) 参加人数によって料金が異なる場合があるため、事前相談により調整いたします。

◆ご要望により、研修やセミナー時間内に実践ワークショップを組み込むことも可能

脳内リフレッシュ 呼吸法とメディテーション

体質別 シーン別 呼吸法の実践

1. ナーディーショーダナ呼吸法

- ・緊張、不安の解消
- ・気持ちの起伏の安定

2. シータリー呼吸法

- ・怒りを鎮める
- ・体の粗熱をとる

3. カパラバスティ呼吸法

- ・だるい、眠い体を活性化
- ・代謝を上げる

+

瞑想

脳内の記憶を司る海馬は24時間働きっぱなしです。瞑想することによって、脳内を休憩させ記憶の整理を促し、自律神経を整えます。何かに執着したり、とらわれている事柄を解放し集中力が向上し、仕事のパフォーマンスを上げます。



※実践ワークショップ料金：研修・セミナー基本料に含みますが、設定時間内に組み込まれます。

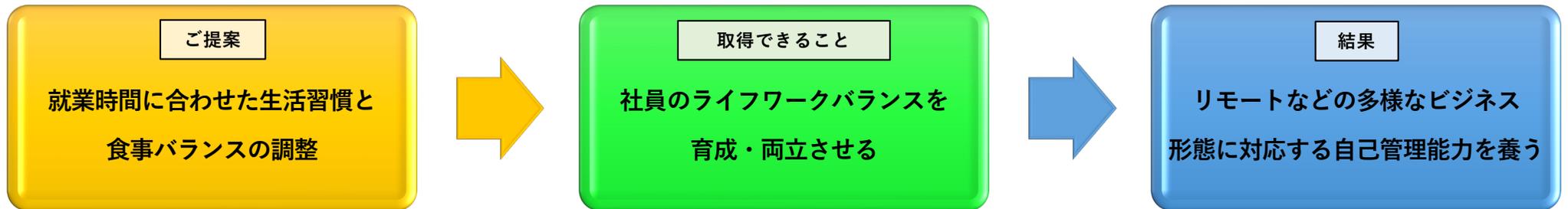
■ Option 社内に心身のお悩みを相談できる個別オンライン保健室を作りませんか! ?

社会活動を一人一人が快く円滑に進めるために、日常生活をヒアリングしながら、生活習慣や食事指導、ストレスメンタルケア、不眠、婦人科系疾患、更年期などのアドバイスをいたします。

バランスの取り方がわかれば、無理なくお一人お一人のライフスタイルに合わせてバランス調整法を実践していきます。

会社内、組織内での総合パフォーマンスも上がり、円滑な社会活動を続けていけるようサポートいたします。

※ アーユルヴェーダセラピスト・健康管理士による、貴社スタッフの相談をお受けします。



方法：オンライン

基本料：2時間枠 一人30分程度として4名対応 (3万円～ 税別)

内容や予約方法などは事前に企業様と打ち合わせをし、決定してまいります
オンラインを原則としますが、訪問でも承ります。

