

# マインドボディフィットネスシンポジウム ～2Days Festa!～

この度、マインドボディフィットネス研究会は、「インストラクターのためのこころと身体の癒し・自然の中で自分を癒そう！」というテーマで**シンポジウム・2Days Festa!**を開催致します。日頃は、受講者・会員様へ心身のリラックス・リフレッシュのための指導をされているインストラクターの皆様ですが、ふと自分を振り返ると、胸を張って心身ともに健康です！と言えますか？そんな皆様にとって、この**シンポジウム・2Days Festa!**を通して、こころと身体の声聞き、リラックス・リフレッシュの機会となることを心より願っております。会場は琵琶湖のほとりの民宿です。日常生活から離れ、自然の中でリゾート気分になりながら自分を癒し、そして日々の指導に活かせる心理学を学ぶ...

充実の**2Days Festa!**皆様のご参加をお待ちしております！

開催日 2002年 5月25日(土)・26日(日)

会場 琵琶湖畔 民宿「清湖荘」(きよみそう)

主催 マインドボディフィットネス研究会

代表 梅田 陽子

## プログラム内容

### 5月25日(土)

12:30~	受け付け開始		
13:00~14:00	<b>A</b>	「人は自分を癒す力を持っている」(講演)	黒丸 尊治
14:15~15:15	<b>B</b>	マインドボディフィットネス(実技)	梅田 陽子
15:30~16:30	<b>C</b>	ハーブの寄せ植え(実習)	前田 小夜子
16:45~18:45	<b>D</b>	ハーブを使って、Cooking! & Dinner(実習)	前田 小夜子
19:00~	フリータイム	仲間同士で語り合ったり、オプションをどうぞ!	(別途料金)

癒しの専門家が勢揃い! お好みのセラピーを心ゆくまでお楽しみ下さい。

### オプション・セラピーメニュー

☆ リフレクソロジー ☆ ハンドマッサージ ☆ アロマ・オイルマッサージ  
☆ オーラソーマ(カラーセラピー) など 各 ¥1000~

皆さんが気軽に受けていただけるよう、オプション・セラピーはシンポジウム特別価格です。  
この機会をお見逃しなく!

### 5月26日(日)

7:30~	朝食	(部屋片付けなどもこの時間に)	
9:00~10:20	<b>E</b>	「自分を知ることがスタートです。」(講演)	梅田 陽子
10:30~11:00	<b>F</b>	マインドボディメディテーション(実技)	梅田 陽子
11:00	終了	終了後、希望者はボートで琵琶湖を満喫	(別途料金)

オプションも実施されます。

## コース・参加費

日帰りコースⅠ(A・B・C料理なし) ¥4500

日帰りコースⅡ(A・B・C・D料理あり) ¥7000

宿泊コース(全講座+宿泊料) ¥14000

宿泊は4人部屋となります。1人・2人・3人部屋ご希望の方は、申込書にご記入下さい。(追加料金にて)

定員 全コース合わせて40名 その内宿泊コースは30名

## 申込方法

1. 申込書に必要事項をご記入の上、下記住所に郵送またはFAXにてお申込下さい。
  2. 下記の銀行口座に参加費をお振込み下さい。
  3. 入金の確認ができましたら、参加受講証を送付致しますので、当日ご持参下さい。
- 申込受け付けの締切は、5月20日(月)です。 但し、定員になり次第締め切ります。

## 問合せ先

〒550-0022 大阪市西区本田1-8-15 (有) トータルベーシック内 MBF研究会  
Tel & Fax 06-6581-1402 担当 林・梅田

## 振込み先

みずほ銀行 堂島支店 普通 1920854 ※ 振込み後のご返金は致しかねます  
口座名 (有) トータルベーシックMBF事業部 ので、ご了承下さい。

## 託児について

託児ルームを設けます。尚、託児料は各自負担となります。お子様一人当り初日のみ3500円～・2日間通し5500円～(人数により変動)となります。その他、宿泊費4000円・夕食費900円(ハーブ料理)です。お子様の料金は現地にて徴収致します。託児希望者へは別途案内を後日FAX等で送付致します。

(注! ご本人の参加費はお振り込み下さい。)

## 会場までの交通

JR 堅田駅前からタクシーで1～2メートルです。行き先は「まの浜・きよみ荘」で分かります。皆さん乗り合ってお越し下さい。お車でも来場可能。

## A 「人は自分を癒す力を持っている」～心と身体を癒すコツ～

黒丸 尊治

- ・ 洛和会音羽病院

いつも元気一杯と思われているインストラクターの皆さん、それが時には負担になることはありませんか。本当の自分の声を聞く時間は持っていますか。本日は Dr. 黒丸が「自分を癒心療内科部長す力」を引き出すコツを伝授致します。明日からの、新たな活力をお持ち帰り下さい。

## B マインドボディフィットネス ～Ball～

梅田 陽子

- ・ (有) トータルベーシック取締役
- ・ 健康運動指導士

心と身体のバランスを整えるプログラム。心理的なアプローチで身体を動かすボディワークや自律訓練法などの心理療法により本来のバランスを取り戻します。子供の頃遊ばれたであろう小さなボールを使用します。童心に帰り心と身体の声に耳を傾け、動いてみましょう。

## C ハーブの寄せ植え

前田 小夜子

今日もシンポジウムのために植えられたハーブたちがすくすくと育てております。寄せ植えしてお持ち帰り下さいませ。(持ち帰り用ナイロン袋をご用意下さいませ。)

## D ハーブを使って、Cooking! & Dinner

前田 小夜子

- ・ エルダーライフコンサルタント
- ・ アロマセラピーアドバイザー

琵琶湖畔で育ったハーブをたっぷり使った、心と身体のリラクセスに効果絶大のハーブ料理でございます。身体の内側から健康になる、手軽なヘルシーメニューに致しました。家庭科の授業を思い出し、一緒に楽しく作っていただきましょう。おいしいですよ!  
メニュー: ハーブサラダ 鶏肉とハーブのマリネ焼き 黒豆ごはん  
赤大根のスープ ハーブティ (エプロンをお持ち下さいませ。)

## E 「自分を知ることがスタートです。」～ちょっとしたコツでコミュニケーション力UP!～

梅田 陽子

インストラクターの皆さんは、日々多くの受講者と接していますが、より良いレッスン・指導を提供するには、指導技術だけでなく、コミュニケーション力が大切です。その力を高める方法(聞き方・話し方)は指導に役立つこと間違いなし!

## F マインドボディメディテーション

梅田 陽子

瞑想やイメージ療法・さらに深い自律訓練法など様々な手法でこころも身体も、芯から開放させます。思いっきりリラックスして下さい!

## 会場のご案内

民宿 清湖荘（きよみそう）

〒 520-0241 滋賀県大津市今堅田3-25-13 まの浜

Tel 077-573-7111

<http://yado-ya.com>

※ 会場にご迷惑となりますので、シンポジウムに関するお問合せは、全てトータルベーシックまでお願いします。

**決して豪華ではありませんが、琵琶湖まで徒歩20歩！というロケーションが自慢です。  
なぜかここは、陶芸家やカラーセラピスト・アートセラピスト…など様々なセラピストのかた達が集まる  
密かなヒーリングスポットとなっております。**

## 交通のご案内

電車の場合

JR 湖西線（今津行き）堅田駅下車 徒歩20分 タクシー5分「まの浜・きよみ荘」

JR 大阪→堅田 約60分（京都駅にて乗り換え）

JR 京都→堅田 約25分

お車の場合

名古屋方面から…名神彦根 IC～湖周道路南下 琵琶湖大橋渡り右折すぐ

大阪方面から…京都東 IC 西大津バイパス～湖西道路 真野 IC～R477

琵琶湖大橋手前左折すぐ

※ 瀬田・石山方面からは琵琶湖東側を北上する方が、わかりやすいです。



清湖荘全景

食堂からの



# マインドボディフィットネスシンポジウム申込書 ～一般用～

氏名			
住所			
Tel/Fax		携帯	(差し支えなければご記入下さい)
参加コース	<input type="checkbox"/> 日帰り I (¥4500) <input type="checkbox"/> 日帰り II (¥7000) <input type="checkbox"/> 宿泊 (¥14000)		
個室希望	<input type="checkbox"/> 1人(+¥2000/人) <input type="checkbox"/> 2人(+¥1000/人) <input type="checkbox"/> 3人(+¥500/人)		
同室希望者名			
託児希望	<input type="checkbox"/> 25日のみ <input type="checkbox"/> 2日間(宿泊希望)           託児料・お子様宿泊費は現地で徴収		
お子様の年齢・性別・人数			
交通手段	<input type="checkbox"/> 自家用車 <input type="checkbox"/> タクシー		
振込み金額	参加費¥	+ 個室料金¥	= <u>          </u> ¥