

# 11<sup>th</sup> Mind Body Symposium 2012 in Biwako

~positive off ポジティブオフなひと時を~

日時: 2012年6月2日(土)3日(日)

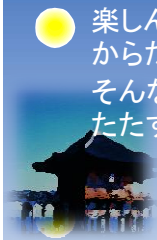
会場: 琵琶湖畔 きよみ荘

主催: 心身健康づくり研究会

共催: トータルフィット株式会社

今回のテーマは【positive off(ポジティブオフ)】  
オフと言っても、ただ身体を休めるだけでは  
もったいない! もっと前向きにとらえて、自分  
磨きをしてライフスタイルをかえるきっかけにし  
たり、仲間との絆を深めたり、積極的にオフを  
楽しんでみるのはいかでしょうか? そして心と  
からだをリフレッシュしていきましょう!

そんなテーマにぴったりの場所、琵琶湖畔に  
たたずむ「きよみ荘」が今年の会場です。



## 【お問い合わせ先】

### 心身健康づくり研究会

〒541-0043 大阪市中央区高麗橋4-4-6-801

トータルフィット株式会社内

TEL: 06-6208-0388

FAX: 06-6208-0377

E-mail: [shinshin-kenkou@totalfit.co.jp](mailto:shinshin-kenkou@totalfit.co.jp)

## 6月2日のプログラム

12:30~

受付開始・チェックイン  
オープニング

13:00~13:15

ノルディックウォークYOGA

13:15~15:45

お肌キラキラ☆スキンケア

16:00~17:30

知って食べてマクロビオティック

17:45~19:00

ホタル&くつろぎcafé

19:00~22:00



## 6月3日のプログラム

6:30~6:50

お外で朝陽YOGA

7:00~

朝食・朝市へGO(自由参加)

9:30~11:00

石崎依子のウェーブストレッチ

11:10~12:30

あなただけのチョコレートアート

12:30~

チェックアウト



	両日	2日のみ	3日のみ
会員	15,500	7,500	5,000
一般	17,500	9,500	7,000
	宿泊・二食込	夕食込	受講費のみ

会場・宿泊  
「宿屋 きよみ荘」

〒520-0241  
滋賀県大津市今堅田

3-25-13 まの浜

Tel 077-573-7111

<http://www.yado-ya.com/>

地図などの詳細はホームページをご覧ください

湖西線堅田駅から徒歩15~20分

1日目のみ12:10 に堅田駅までお迎えに参ります



申込方法	1.参加申込書を郵送・FAX・E-mailのいずれかで送付ください 2.申し込み書到着後5日程度で受講証をお送りします 3.受講証到着後7日以内に参加費をお振り込みください		
参加プログラム	両日		※参加に ○印
	6月2日(土)のみ		
	6月3日(日)のみ		
フリガナ 氏名		年齢	性別 男・女
資格・職業	会員・一般		
住所	〒		
TEL		FAX	
携帯電話			
E-mail (PC)		E-mail(携帯)	

\* 日中お電話が繋がりにくい場合は、必ずメールアドレスをご記入ください

お振込先
みずほ銀行 大阪支店 (普通) 1069688 心身健康づくり研究会
お名前の上に受講証に記載されている 予約受付番号をご入力の上お振り込みください ※ 振込み手数料はご負担ください ※ お振込後のご返金・講座変更はできません

#### 【おことわり】

1当日、主催者の承諾なく個人的な活動の紹介・勧誘・販売等でご遠慮ください。また、その他イベントの主旨の反する行為が見られた場合は、主催者よりお引き取り願う場合がございますので、ご了承ください。2当日の事故、けがに関しては一切の責任を負いかねます。ご自身のご健康には充分ご留意ください。3主催者は講座の写真・ビデオ撮影を行うことがあります。その画像・映像は、次回以降のパンフレットや研究会のホームページ等で使用する場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ
心身健康づくり研究会 
〒541-0043 大阪市中央区高麗橋 4-4-6 高麗橋ビル 8F トータルフィット株式会社内 TEL: 06-6208-0388 FAX: 06-6208-0377 E-mail: shinshin-kenkou@totalfit.co.jp

#### 【個人情報の取り扱いについて】

参加申込書に記載されたお名前などの個人情報は、心身健康づくり研究会にて厳重に管理いたします。貴方様の個人情報は、受講証の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後のイベント等の参考にさせていただきます。なお、上欄で今後のDM等でイベントの催し・その他の告知を希望された方には、この個人情報をもとに告知をさせていただきます。

#### ノルディックウォークYOGA

- 琵琶湖畔を浮御堂までノルディックウォーク&ポールを使ったYOGAでリフレッシュ!  
持ち物:リュックやポーチ/小雨決行のため雨具

#### お肌キラキラ★スキンケア

- アウトドアの後のアフターケアはおまかせ!メイクのプロによるお肌のメンテナンスでキラキラ感アップ  
持ち物:フェイスタオル/普段お使いのメイク道具

#### 知って食べてマクロビオティック

- 心と身体に優しい食事!マクロビオテック!!  
基本的な考え方や、簡単レシピの紹介もします♪

#### ホテル&くつろぎCafe

- 蛍を見に行ったり、オプションでマッサージやオーラソーマまで。楽しく語らいながら素敵なティータイムをどうぞ!

#### お外で朝陽YOGA & 朝市にGO!

- 起きたら目の前の琵琶湖畔で朝陽にむかってヨガ。さざ波を聴きながら、すがすがしい朝を迎えましょう。新鮮朝市は必見!自由参加だからお気軽に。

#### 石崎依子のウェーブストレッチ

- 優香も痩せた今話題のウェーブストレッチ!専用のリングを使ってゆらぎのリズムでからだをほぐしましょう。  
持ち物:バスタオル



#### あなただけのチョークアート

- 「こんなの欲しかったんだ~♪」黒板にクレヨンで絵を描き専用のスプレーで加工します。自分だけの素敵なプレートを手作りしちゃいましょう。汚れてもいい服でどうぞ!