

# 「もっと元気に働きたいのに、何かいい方法はないか？」 お探しのビジネスリーダーの皆様へ

## 生涯元気で活躍をめざす【健康づくり・60分カウンセリング+体験】のご案内

### 体験者様からのお声

「仕事に追われ、自分の心身の声が聴こえないままに、疲弊しながら日々を過ごしていました。

一度立ち止まって、自分は「どうありたいのか」・「どうしたいのか」、本来の素直な感情を取り戻して自分軸を立て直したいと思い立ち、60分カウンセリング+体験を受けました。

短期コースでも続けるだけのモチベーションを、今の自分が維持できるかどうか不安でした。

以前から森田先生のグループレッスンを通じて、経験に基づいた信頼があったことや、実際に身体への効果があったこと、」トレーニングを受講するサロンの心地よさ（先生・眺望・しつらえ）で4か月のトレーニング受講を決めました。

実際のトレーニングでは、私のことを紐解くように代弁していただき、トレーニングの方向性も解り易くご説明いただきました。

ただ受身ではなく、「すべては自分次第」という希望をいただきました。」

京都府 福祉関係事務職 60代女性

「森田さんが、気を遣わずにお話しができる、自分のことを色々と話しても受け止めてくれる人だと思い受講を決めました。

森田さんと話していると、もっとイキイキと楽しく生活できるヒントがあります。

話をきいてもらえること、聞かせてもらうことは楽しく、

瞑想は自分自身の身体に向き合う時間になるし、頭がスッキリした感じがします。」

京都府 看護職グループリーダー 30代女性

### 健康づくり・パーソナルトレーニングが選ばれる3つの理由

- ・ 一対一であなたの個性とニーズにあう内容を第一にご提案・指導させていただきます。
- ・ 一時的なリラクゼーションでなく、継続的なストレス緩和と健康づくりをお手伝いします。
- ・ 過去10年間の国内・海外での健康づくり実践と指導で、自身や体験者の効果事例も多数あります。

## パーソナル・トレーニング・メニュー 2016年 【税込】

まずは60分 カウンセリング&体験トレーニング 6,000円 からお試しください。



その後のトレーニングは全て1回90分です。以下のメニューからお選びいただけます。

回数	価格 (円)	一回あたりの価格	割引額	有効期限
1回	18,000	—	—	—
4回	64,800	16,200	7,200	4ヶ月
6回	91,800	15,300	16,200	6ヶ月
12回	172,800	14,400	43,200	12ヶ月

### よくいただくご質問

Q：健康づくり・トレーニングって何をするの？

A：万病のもとである心身のストレス改善に焦点をあてた、エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想法等を組み合わせた内容です。ベースとなるのは東洋伝統健康法の気功とヨガです。

Q：60分のカウンセリング+体験の内容は？

A：あなたの心身の健康に関するお悩みやニーズをお聞かせいただきます。その内容を基にあなたにあう健康法のご提案をいたします。実際に体験されてからトレーニング受講をお決め下さい。



**まずは【健康づくり・60分カウンセリング+体験】にご予約お待ちしております**

**ご予約・お問合せ：セルフケア京都 代表 森田英実**