

～自然の流れのままに 時を過ごしてみませんか～

マインドボディフィットネス シンポジウム 2003

～2 Days Festa!～ Vol.2

この度、マインドボディフィットネス研究会は
「自然の流れのままに 時を過ごしてみませんか」というテーマで
マインドボディフィットネスシンポジウム・2Days Festa!を開催致します。

日頃は、健康作りのために活躍されている皆様ですが、ふと鏡に映る自分を見ると、
身体からのメッセージに、気づかされることとおありでしょう。

そんな皆様にとって、このシンポジウム・2Days Festa!が、こころと身体の声に
耳を傾け、リラックス・リフレッシュして頂ける機会となることを心より願っております。

会場は昨年大好評であった、自然に囲まれた琵琶湖のほとりの民宿です。
ヨガで身体と対話してもよし、プロのメンタルタフネスのすごさに触れてもよし
なあ～んにもしなくてもよし
琵琶湖では、今日もすすくと、皆様との出会いのために、たくさん愛が育っています。

充実の**2Days Festa!**皆様のご参加をお待ちしております!

日 時 2003年5月24日(土)・25日(日)

場 所 琵琶湖畔(湖西) 宿屋「清湖荘」(きよみそう)

対 象 こころと身体の健康づくりを指導されている方
こころと身体の健康づくりに関係する職場にお勤めの方

～ 皆様のこころと身体を癒すプログラム ～

5月24日(土)

12:30～	受け付け開始	
13:00～14:30	Body Work ヨガ ～自然の中で楽しみましょう～	寺尾
14:45～15:45	スポーツメンタルトレーニングの実際 ～自己診断編～	梅田
16:00～17:30	ハーブを身近に感じよう ～手作りハーブインセンス～	前田
18:15～	夕食 ★地元農家直送の美味しい野菜たっぷり！特製ヘルシー鍋&こだわり卵の雑炊 去年の調理実習から一変！今年はきよみ荘の夕食です。顔がほっこり・・・お楽しみに！	
夕食後～	オプション・セラピー	

癒しの専門家による オプション・セラピー メニュー (別途料金)

☆リフレクソロジー ☆ハンドマッサージ ☆アロマトリートメント ☆カラーセラピー
☆中国式足底マッサージ ☆鍼灸師・柔整師による健康相談

お好きなメニューをお好きなだけお楽しみください。こころと身体にやさしい商品の販売もあります。
気軽に受けて頂けるよう、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25日(日)

7:30～	朝食	
9:00～10:30	こころと身体を和ませる和菓子作り	穂田
10:30～12:00	スポーツメンタルトレーニングの実際 ～実践編～	梅田
12:00～	講座終了後は、ご自由にお過ごし下さい。オプション・セラピーも実施されます。 昼食(こだわりおむすび弁当・¥600)の販売も致します。(要申込)	

コース・参加費

定員 40名 (早々の満員が見込まれます。お早めにお申し込みください)

	A 全講座受講 (1泊2食付き)	B 全講座受講 (食事・宿泊なし)	C 1日目(24日) のみ参加	D 2日目(25日) のみ参加	E 1講座づつ のお申し込み
MBF会員	¥13,000	¥11,000	¥7,000	¥4,500	¥2,500
非会員	¥15,000	¥13,000	¥8,000	¥5,500	¥3,000

コースA以外は、食事は付きません。1日目の夕食希望者は夕食代¥2000が必要です。(要申込)
宿泊は4人(前後)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)

お問い合わせ・お申込先・お申込方法

〒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 e-mail totalbasic@syd.odn.ne.jp 担当 林・梅田

1. 申込書に必要事項をご記入の上、上記住所に郵送またはFAXにてお申込下さい。
2. 指定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、当日のご案内(地図、持ち物なども明記してあります)を送付致します。

申込受け付けの締切は、5月21日(水)です。 但し、定員になり次第締め切ります。

お振込み先

みずほ銀行 堂島支店 普通 1920854 (有)トータルベーシックMBF事業部

※ お振込み後のご返金は致しかねます。

会場までの交通

JR堅田駅前からタクシーで約700円～800円です。「まの浜・きよみ荘」で分かります。皆様乗り合ってお越し下さい。お車でも来場可能ですが、スペースに限りがございます。希望が多い場合は、会場より多少離れた駐車場に止めて頂く事となりますが、ご了承下さい。

講座内容

実技 Body Work ヨガ ～自然の中で楽しみましょう～

寺尾 明谷子

・日本ヨガ連盟教育委員長

5千年もの間、多くの人々に親しまれているヨガの世界を覗いてみませんか？
ヨガは、心と身体を一つにして自分をコントロールできるようにすることが目的です。
人と競うことなく、身体の喜び動きを見つけ歪みを整える事で、呼吸が深くなり
体調が改善されます。さまざまなポーズ（アサナ）と呼吸法を体験して下さい。
「身体が柔軟でないと無理」なものではないヨガを、楽しんでみましょう。

講話&実習

スポーツメンタルトレーニングの実際 ～自己診断編～

梅田 陽子

・MBF研究会代表

・ダイゴスケートメンタル
トレーナー

・元シオノギ製薬ソフトボ
ール部メンタルトレーナー

競技スポーツの分野では「心・技・体」この3つのバランスが重要です。
たとえ技術と体力が優れていても、試合当日の精神不安定が今まで積んできた努力を
元のもくあみにしてしまうこともあります。スタート直後に転倒した優勝候補の
スピードスケート選手、満塁サヨナラホームランを打てるプロ野球選手。
彼らの心とはいったいどうなっているのでしょうか？自分を運動選手と見立て、
精神面を細かく分析し本番でのメンタルタフネス度を自己診断してみましょう。

実習

ハーブを身近に感じよう ～手作りハーブインセンス（お香）～

前田 小夜子

・日本アロマテラピー協会
アドバイザー

・ハーブ愛好家

今年のハーブクラフトは、インセンス（お香）作りでございます。
こころをほっと和ませるリラックスタイムに、香りのエッセンスを加えてみては
いかがでしょうか。天然のハーブを使いご自宅でも作れる、簡単なインセンスで
ございます。かわいいお香立てと、自作のインセンスをお持ち帰り下さいませ。

実習

こころと身体を和ませる和菓子作り

穂田 朝康

・和菓子職人

季節感あふれる京生菓子作りに挑戦してみましょう。
ほっこりとした時に欠かせないのが、甘いもの。
ヘルシーな和菓子は、そんなひと時のこころと身体の柔和剤です。
和菓子職人が丁寧に指導いたします。かわいい和菓子をお土産にどうぞ！

講話&実習

スポーツメンタルトレーニングの実際 ～実践編～

梅田 陽子

・MBF研究会代表

・ダイゴスケートメンタル
トレーナー

・元シオノギ製薬ソフトボ
ール部メンタルトレーナー

体力の向上は持久力や柔軟性などに区分し、不足する部分を運動で補うように
精神面もトレーニングで強化できます。
現役選手や関係者に対する配慮から守秘義務を超えない範囲で、現場で効果を
あげている実践的な手法を様々ご紹介しますので、前日の自己診断結果を元に
自分なりの方法（self mental training）を考えて行きましょう。
社会生活の実践面で役に立つこと間違いなし！です。

おことわり

主催者の承諾なく、個人的な活動の紹介・勧誘・販売等のご遠慮下さい。また、その他イベントの主旨に反する行為が見られた場合は主催者よりお引取り願う場合がございますので、ご了承下さい。

会場のご案内

宿屋 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



※ 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。

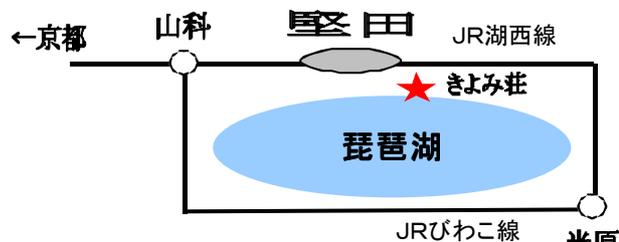
決して豪華ではありませんが、琵琶湖まで徒歩20歩！というロケーションが自慢です。
なぜかここは、様々なセラピストのかた達が集まる、密かなヒーリングスポットとなっております。
なんと3月には世界的にガンの心理療法で有名な医師カールサンモン先生が滞在されました！
そんな清湖荘でのシンポジウム2Days Festa!に是非ご参加下さい。
この日のために植えられ、夕食・朝食の食材となる野菜やハーブたちが、今日も畑ですくすくと

交通のご案内

- 列車 JR湖西線(今津行き)堅田駅下車 徒歩20分 タクシー5分
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 ・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。



きよみ荘の仲間達

アニマルセラピーを
担当します!?

この春、きよみ荘に
来ました。ミニプタの
ハイジ(メス)です。
起こさないで～zzz



きよみ荘の
看