

自分の生き方が面白くなる！！

からだの学舎

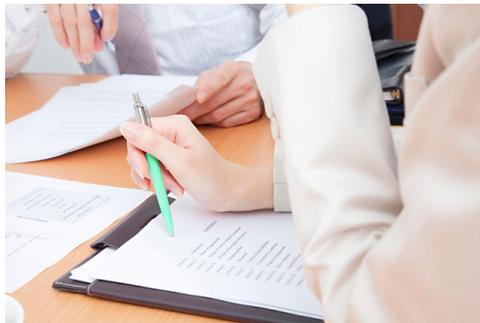
Re-fit
Karada no Manabiya



Physical coaching (入門編)

Physical (身体的) と coaching (思考) は深い関係性があります。心身共にベストコンディションだと、仕事もプライベートも充実した毎日を過ごすことができます。

このセミナーでは、それを実現する為の方法をコーチングの考え方を取り入れて行います。記念すべき第1回目のセミナーです。自分の生き方を面白く & 楽しくしたい方！この機会に是非ご参加下さい！



【時間】全日程 19:00～21:00 (2時間)

- ① 2月3日 (月) 自分の無意識な身体の使い方と思考のクセを知る
- ② 3月2日 (月) 自分が楽になる `物事の捉え方` を学ぶ
- ③ 4月6日 (月) `自分を整える` 為の方法を見つける

【担当】梅本道代 ホールシステムコーチング認定プロフェッショナルコーチ
国際コーチ連盟 (ICF)
アソシエイト・サーティファイド・コーチ (ACC)

【受講料 (税込)】 ※当日支払いの場合は+550円です。
一般 5,500円 / メンバー 4,950円

【定員】 10名 (少人数で行います)

〈振込先〉池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962
有限会社アクトスペース企画

【お申し込み先】からだの学舎Re-fit ☎072-260-4085
(火・水・木12:00～19:00 / 金9:30～16:00)

✉info@karadanomanabiya.com



梅本道代のコーチングの詳細は下記をクリックして頂けると
ご覧になれます。

<https://umemotomichiyo.com/lp/coaching/>

