

# program for corporate

## ビジネス瞑想プログラム

### オフィス向け新ビジネス 瞑想プログラムのご紹介

「yoggy meditation for business」は、仕事のパフォーマンスを上げたいビジネスパーソンのための、ヨガ瞑想プログラムです。初心者には難しいとされる瞑想が、インストラクターの高い技術によるナビゲーションと緻密なプログラム構成により、実践しやすくなっています。

ヨガのポーズで体をほぐし、ヨガニドラーというガイド付きの瞑想を行って脳と体をリラックスしたあと、最後は呼吸に集中する静かな瞑想を行います。

1回コース、継続コースなど、目的に合わせて実施可能です。

### ビジネスパーソンのための瞑想とは

スティーブ・ジョブズやビル・ゲイツ、ソニー創業者の井深大氏といった著名なビジネスリーダーも、瞑想実践者として有名です。

仏教の瞑想をベースに、現代人が取り入れやすいように、“マインドフルネス”プログラムとして確立され、多くの世界的企業が導入しています。

近年では、米 Google が、多忙な仕事や人間関係によって感情を乱さず、高いパフォーマンスを維持するリーダーシップ研修として「Search Inside Yourself (SIY)」と呼ばれる 6ヶ月のマインドフルネスプログラムを導入しています。

また、10万人が働く Intel では、ダニエル・ゴールドマンによる、心の IQ と言われる EQ にフォーカスしたマインドフルネスプログラムを導入し、話題になっています。

エビデンスの検証や研究も盛んに行われており、瞑想による集中力や睡眠の質の向上、ストレスの軽減、リラックスなどの効果が発表されています。

スタジオ・ヨギーでも医師の研究協力を行っており、瞑想を重ねることで、副交感神経成分が未経験者の 7 倍優位になるという、高いリラックス効果を確認しています。



yōggy inc.

[www.yoggy.co.jp](http://www.yoggy.co.jp)

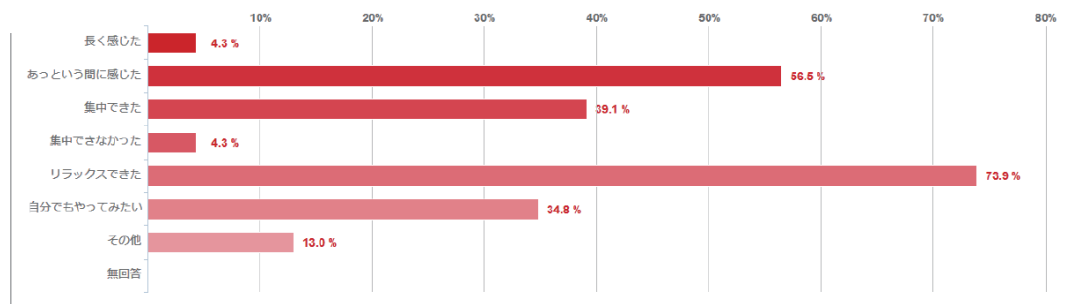
[corporate@studio-yoggy.com](mailto:corporate@studio-yoggy.com)

## プログラム料金

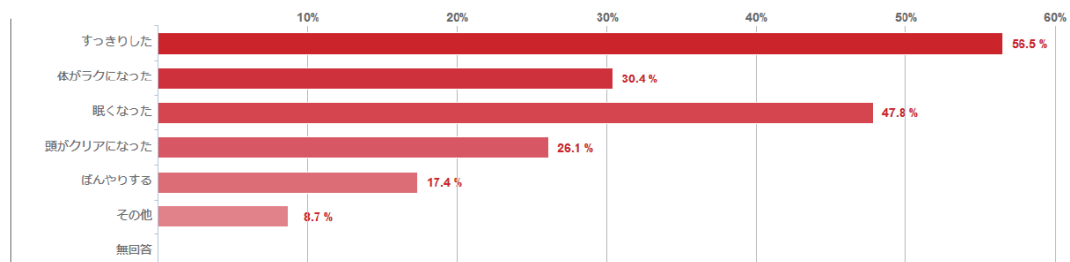
	トライアル（体験版）	インテンシヴ（1回集中）	コース制																														
	<p>ビジネス瞑想プログラムがどんなものか、まずは試してみたいというオフィスや、1時間程度の社内イベント実施を検討されているオフィスにおすすめです。短時間ですが、体験前後の心身感覚の変化を味わうことができます。</p>	<p>瞑想プログラム専任インストラクターのレッスンに加えて、専門家講師による講義を行います。瞑想が、脳や自律神経に与える影響などについて理解が深まり、実践意欲が高まります。</p>	<p>継続することで効果を期待できるといわれる瞑想プログラムを、コースで実施することで理解を深め、習慣化を目指します。回を重ねるごとに講義、実践ともに内容を深めていくため、同じメンバーでの参加が可能なオフィスに向いています。</p>																														
時間	60分	150分	45分 × 4回																														
価格	¥135,000（税別）～	¥300,000（税別）～	¥220,000（税別）																														
講師	インストラクター 1名～2名	インストラクター 1名～2名 専門家講師 1名	インストラクター 1名																														
形式	マット、またはイスを使用 ※マットレンタルは別途料金	マット、またはイスを使用 ※マットレンタルは別途料金	イスを使用																														
時間構成の目安	<table border="1"> <tr><td>講義</td><td>15分</td></tr> <tr><td>瞑想</td><td>5分</td></tr> <tr><td>ヨガ</td><td>20分</td></tr> <tr><td>リラクゼーション</td><td>15分</td></tr> <tr><td>瞑想</td><td>5分</td></tr> </table>	講義	15分	瞑想	5分	ヨガ	20分	リラクゼーション	15分	瞑想	5分	<table border="1"> <tr><td>専門家による講義</td><td>60分</td></tr> <tr><td>インストラクターによる講義</td><td>30分</td></tr> <tr><td>瞑想</td><td>5分</td></tr> <tr><td>ヨガ</td><td>35分</td></tr> <tr><td>リラクゼーション</td><td>15分</td></tr> <tr><td>瞑想</td><td>5分</td></tr> </table>	専門家による講義	60分	インストラクターによる講義	30分	瞑想	5分	ヨガ	35分	リラクゼーション	15分	瞑想	5分	<table border="1"> <tr><td>講義</td><td>15分</td></tr> <tr><td>ヨガ</td><td>5分</td></tr> <tr><td>リラクゼーション</td><td>15分</td></tr> <tr><td>瞑想</td><td>10分</td></tr> </table>	講義	15分	ヨガ	5分	リラクゼーション	15分	瞑想	10分
講義	15分																																
瞑想	5分																																
ヨガ	20分																																
リラクゼーション	15分																																
瞑想	5分																																
専門家による講義	60分																																
インストラクターによる講義	30分																																
瞑想	5分																																
ヨガ	35分																																
リラクゼーション	15分																																
瞑想	5分																																
講義	15分																																
ヨガ	5分																																
リラクゼーション	15分																																
瞑想	10分																																
人数	40名まで ¥135,000 60名まで ¥180,000	40名まで ¥300,000 60名まで ¥350,000	10名～20名まで																														

## ビジネス瞑想プログラム実施のアンケート

瞑想をやってみていかがでしたか？



クラスを終えて感じたことはなんですか？



yōggy inc.