

もっと“楽に”
走りたい方必見！

「いかに頑張るか？」ではなく、

「いかに頑張らないか？」で成果を生み出す！

『ランニング・セラピー』

第 2 弾

～ 実践・ダイエット編～



巷はランニング・ブーム。

「自分も走ってみようかな？」と思ってもなかなか行動に移せない。

走り始めてはみたものの、なかなか記録が伸びない、など。

頑張ろうと思っても頑張れない。頑張っても、なかなか成果が上がらない。
ということはありますか？

成果を生み出すエネルギーとは、搾り出すものではなく、溢れ出るエネルギー。

ヒントは、心を軽くしていくこと。

身体が軽いほうが、楽に走れるように、心も軽いほうが、楽に走れます！

『ランニング』をテーマに
逆転の発想によって成果を上げる
セラピー的なアプローチ方法をお伝えします！

～楽しく走って、心も身体も美しく！～

より豊かな
毎日のため
に！

★★★セミナー概要★★★

日時：2013年3月7日（木）19：00～20：30（受付18：30～）

場所：中央区銀座6-6-1 銀座風月堂ビル5F（会議室）

参加費：2,000円※当日受付にて承ります



講師 **西連寺 弘**（さいれんじ ひろし）

1972年、東京生まれ。早稲田大学 第一文学部 哲学科人文専修 卒業。

コーチング、NLP、エニアグラムなど、様々な心理療法をベースに、目標達成のためのメンタル・サポートを提供。

（参照：『テラ・ライフ・デザイン』 <http://terra-life.com/>）

現在、3年連続で市民マラソンの『年間グランド・スラム』を達成中。

（* フルマラソンを2時間台、ウルトラマラソン(100Km)を9時間台、富士登山競争・完走の3つを達成することを、市民ランナーの『グランド・スラム』と呼び、1年間に3つの記録を達成することを『年間グランド・スラム』と呼びます。）



サポート **山本 衣奈子**（やまもと えなこ）

E-ComWorks(株) 代表取締役 プレゼンテーション・プランナー

1998年 玉川大学文学部芸術学科卒業後、「声」のプロとして活動を開始。企業VP、ラジオ番組のナレーターとして参画後、プレゼンテーション・プランナーとして活動中。独自に開発したコミュニケーション&プレゼンテーションのノウハウには定評がある。**「四万十川ウルトラマラソン(100Km)完走のウルトラ・ランナーでもある。**

◆お申し込みは、メール (info@e-comworks.co.jp) にて承ります◆

「お名前・ご住所・電話番号・メールアドレス・参加人数」をお送りください。追ってご連絡申し上げます。