

できる人ほど脳の「仕組み」を活かしている——

vol.3

ブレインフィットネス

サピエンス史・脳科学から紐解く

人生100年時代の 生き方

脳科学・生物学・進化心理学的な視点から
自分の体や心の状態を知り
健康や仕事に役立つ為の2日間

人生まだまだ
楽しめることがある!

2019

9/22(日)23(月/祝)

宿泊プランご予約受付中

会場：田沢湖ローズパークホテル

講師：駒野 宏人

◇岩手医科大学 薬学部
神経科学分野 教授
◇ICF国際コーチ連盟認定コーチ




TAZAWAKO
Rose Park
HOTEL

セミナー内容 内容は一部変更になる場合がございます

1. サピエンス史・脳科学から紐解く人生 100 年時代の生き方
2. セルフコントロール・ストレスマネジメントに役立つ脳科学
3. マインドフルネス瞑想・ヨガの脳科学と実習

こんな能力に役立ちます！



うまく成功している人が無意識にやっていることは何か。
あるいは、人生うまくいかないなと感じている人が
無意識にとっている行動はどんなことか... 具体的に学べます！

講師紹介

Instructor Profile

駒野 宏人 Hiroto Komano

- 岩手医科大学薬学部・神経科学分野教授
- 薬学博士
- 米国 CTI 認定コアクティブプロコーチ
ICF 国際コーチ連盟認定コーチ
日本 NLP 協会認定 NLP コーチ

東京大学薬学部卒業後、同大学助手、スタンフォード大学・ミシガン大学医学部研究員、国立長寿医療研究センター室長を経て、2007 年 4 月より現職。大学院の頃よりヨガを始め、ヨガ療法士資格を取得。NPO 法人日本 YOGA 連盟認定ヨガインストラクターとして、ヨガ・瞑想指導の活動も行っている。

🕒 スケジュール ※予定されているプログラムは変更になる場合がございます

1 日目【9月22日📅】

こまち 9 号下り 田沢湖駅 11:59 着
シャトルバス→ホテル
12:30 チェックイン
13:00 プレインフィットネス
18:00 セミナー (途中休憩あり)
19:00 夕食・交流会

2 日目【9月23日📅(祝)】

7:00 マインドフルヨガ
8:30 朝食
12:00 チェックアウト
12:00 シャトルバス→田沢湖駅
こまち 20 号上り 田沢湖駅 13:11 発

★シャトルバスご利用希望の場合は、ご予約の際にお申し付けください。

- ご予約は 3 日前までとさせていただきます。※定員に達した場合、受付を終了させていただきます。
- チェックイン時にお会計をお願いいたします。
- 運動しやすい服装、ヨガマットをご用意ください。
【ヨガマット貸出いたします】: 先着順での貸出となります。(数に限りがございます)

【お問合せ・ご予約】下記フリーダイヤル および ホームページにて受付中！

田沢湖ローズパークホテル 〒014-0511 秋田県仙北市西木町西明寺字瀧尻
ご予約ダイヤル【フリーダイヤル】 TEL 0187-47-2211 FAX 0187-47-2104
0120-5489-45 【ホームページ】 www.tazawako-hotel.jp 無料駐車場80台

🏠 宿泊プラン 【1泊2食付】

レイクビューデラックス【湖側】

1 室 1 名様 35,000 円 (税別)
1 室 2 名様の場合 1 名様あたり 30,000 円 (税別)

スタンダード【山側】

1 室 1 名様 30,000 円 (税別)
1 室 2 名様の場合 1 名様あたり 25,000 円 (税別)

