

“働く大人を元気に！”すると... “子どもたちがhappyに！”

朝活のプロ 池田千恵さんと考える、今こそ朝活！

日時：2012年7月15日（日） 10時～13時30分（昼食時間なし）

場所：パライソごしき ホール（かしま病院向かい Tel58-1888）

参加費：無料 定員：40～50名程度 ※“パレスいわや”さま教会の南側駐車場をご利用下さい



早起したら心と体がうまいく

池田千恵（講師）



福島県生まれ。磐城女子高校、慶応大学を経て、ワタミ入社。後に外資系戦略コンサルティング会社に転職。パワーポイントプレゼン資料作成プロとして、累計75,000枚以上のプレゼン資料作成の経験を活かし、社内技術指導を担った後独立。コンサルタントのプロジェクト成功を陰で支えた経験から、考えをまとめる/人を動かす図解資料のポイントを体系化。悩めるビジネスパーソン「モヤモヤ」を図解で解決するためのスキルを伝えている。早起きで人生を変えた経験から「Before 9 project」を2009年からスタート。「早朝グルメの会」「Before 9 講座」など展開中。その進化し続ける講演は全国で大人気。

中山孔壹（コーディネーター）



いわき市生まれ。中山歯科矯正医院院長。統合医学博士、臨床ゲノム医療学会ゲノムドクター認証医。多岐の交流により世界の民間療法、東洋医学、カイロプラクティック、オステオパシー、マクロビオテック、トラウマリリースセラピー、バッチフラワー、EAVホメオパシーなどその概念を臨床に反映させ、独自の体系を展開。日本人類学会に在籍し人類の進化と出産、トラウマについて研究・講演発表を続ける。ゲノム解析後の遺伝子医療の可能性を”心の問題”にもそのカギあり、と震災後特にこれらを統合した「マインド」のケアの重要性を内外に伝えるべく幼稚園、小中学校などを中心に勇気とエールを送る講演を続けている。



第1部 池田千恵さん講演 「朝時間&ひとり時間ですべてがうまく回り出す！」



- 朝型美男美女のすすめ
- 朝時間で余裕と優しさを取り戻す
- セルフチューニングとは
- 朝時間で徹底的に自分を見つめる
- 自分を外から見つめる「メタ認知力」が未来のあなたを変えていく



第2部 池田千恵さん x 中山孔壹 対談 「早起き・朝活のメリットを科学する！」



脳科学的及びゲノム的に 朝活の意味を探る

キーワード：自己免疫（自律神経のバランス）心理、環境、生活、栄養、、、

☆健康な体づくり心づくり☆エネルギー（陽と共に自然と共にある生活）

☆循環と停滞☆陰陽のバランス☆朝の空気は気持ちイイ☆エコロジー☆整理する

ことにより、一日のスタートを早く切れる☆遺伝子スイッチはONになっているか!?

（会の途中、いわきでアサカツ主催 久野雅己さん登場予定）

- ・正しくラジオ体操・愛のおにぎり・温泉（足湯）・ミニ講座・朝の脳トレ！・写真大会
- ・お寺（座禅、読経）・施設訪問・お茶/お花/気功/ヨガ・朝食会・朝 mtg 会社訪問、等々

お申込先：ご参加者全員の氏名・ご連絡先（電話番号、メールアドレス）を明記の上、FAX 92-4619 または e-mail: k-dream@sage.ocn.ne.jp 中山久美宛、お申込み下さい。（日本歯科東洋医学会 東北支部 後援）