

ALTA塾 日曜コース

- 日 時：4月9日（日）13:00～16:45
- 場 所：APRIL ACADEMY
- 受講料：会員 5000円・非会員 8000円（税込）

第一部：13:00～14:45

タンパク質の事知れば知るほどすごいです



栄養素としておなじみのタンパク質は、消化されていったん小さな分子アミノ酸になります。その後アミノ酸は血管を流れて60兆個の細胞に届けられ、細胞内のリボソームでまたタンパク質に組み立てられます。心の働きに関わるドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンもタンパク質。ホルモンも酵素もタンパク質。勿論コラーゲンもタンパク質です。私たちの身体を作っているタンパク質を色々な食材から摂取してアミノ酸のバランスを整え、身体や心の若さや元気を摂りいれましょう。



講師：福場美知留

- ・一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長
- ・日本プレゼンタ研究会副理事

男女共同参画企画、看護師勉強会、保健師研修会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演活動を行い、好評を博している。また、2013年1月、アロマ・リンパケアを、もっと社会に普及させることを目的に、一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会を設立。講演やセラピスト育成など、幅広い活動を行っている。

第二部：15:00～16:45

気持ちを切り替えるトレーニング



トレーナーやセラピストとして技術や知識を学び続け、スキルを高めることは当然のことです。ただ、そのスキルをいつでも誰の前でも存分に発揮するための準備をしていますか？ 私たちが発揮できるスキルは、例外なく“心”、すなわち感情に左右されます。ということは、技術や知識を学ぶ続けることと同様に、自分の気持ちをマネジメントすることは必要不可欠であると言えます。元プロボクサーが培ってきた「今日から実践できる」「時間のかからない」気持ちのマネジメント方法をお伝えします！



講師：清水康俊

元プロボクサー

10代の頃よりスポーツドクター辻秀一氏の元でメンタルトレーニングを始める。ボクサー引退後もメンタルトレーニングを継続し、営業職（グループ内トップ営業）を経てから、トレーナーに転身。「身体を変えるのは目的じゃない。心を活性化し、日常の質を上げる。」という使命を持ち独立。起業家向けの「気持ちのマネジメント方法」を伝える講師としても活動中。

APRIL ACADEMY

世田谷区玉川 2-24-6 シルク玉川 7F 二子玉川駅徒歩 2 分

URL: <http://www.april-academy.com/>

お申込み・お問い合わせ

TEL:03-6413-9673 E-mail:info@alt-a.jp

URL: <http://alt-a.jp/index.html>

ALTA 事務局 担当・中浜