

ビタミンエール・セミナー <アクティブ・サイドテーマ>

テーマ	内容	実施要領
<p>●反応力向上、呼吸セミナー</p> <p>好ましい対人関係のベースには開放的な身体の雰囲気とそこから生まれる快適な反応が不可欠です。 そこで正しい呼吸方法を学び、生き生き反応する身体をめざします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・反応する身体の課題 ・身体の仕組みと呼吸の役割 ・息の課題<息にまつわる言葉>KY ・正しい呼吸とは？ ・しっかりした呼吸のためのレッスン！ 	<p>●身体の動作と連動させながら呼吸の実習を行うため、動きやすい服装でペアを前提に偶数構成を基本とし、最大20名規模での研修となります。</p> <p>●基本実施時間は3時間</p>

テーマ	内容	実施要領
<p>●姿勢、ウォーキングセミナー</p> <p>しっかりした自己表現のために求められる、しなやかな身体の筋肉の獲得を日常的な動作の見直しから学びます。 歩き方が変われば、筋肉も姿勢も変わり、柔軟性も変わります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・現状の点検、課題発見<VTR> ・しなやかな身体の重要性 ・しっかりした姿勢の獲得 ・歩き方の基本知識 ・歩き方の素振り、バランスチェック ・実習、点検、課題発見 	<p>●知識の理解に実践の技の獲得をリンクさせ、しかもそれが日常的に実践されるよう、動きやすい服装で基礎の獲得を目指します。 偶数の人数構成を基本とし、最大20名規模での研修となります。</p> <p>●基本実施時間は2時間～3時間</p>