ヨガはビジネスパーソンに必要なスキルを養い、企業の業績を上げる新し注目されている方法です。

欧米では、企業や大学でも自己コントロール向上のために、ヨガが取り入れられています。

瞑想を行う前と後では脳の温度や活動が温度が格段に変わってきますし、ストレスを感じている人は脳のネットワークが萎縮しています。

同じ作業や姿勢で１日仕事をしているオフィスでは、体にさまざまな影響が出てきます。腰痛、肩こり、眼精疲労、頭痛、頭がぼーとする症状、胃のもたれ、慢性疲労・・・数え切れないほど、多くの症状をもたらします。さらに仕事で起こる問題で時には神経をすり減らし、ストレスやうつなど、あなたのこころにも影響をもたらしていきます。

こうしたあなたの悩み、オフィスヨガで解消してみませんか？

YOGAWORLD

YOGAWORLDは都内の企業を中心に指導実績のある講師を派遣し、社員と企業の信頼関係をより強くすること、そして大きな幸福感を得てもらうことを目的としている会社です。
雑誌「TARZAN」（マガジンハウス）で新しい方法として掲載されるなどメディアにも多く掲載されています。

YOGAWORLD.TOKYO
ask@yogaworld.tokyo
050-3569-3166

川崎市幸区幸町1-773-29-106

WWW.YOGAWORLD.TOKYO

YOGA IN OFFICE

**オフィスに、ヨガを取り入れてみませんか？
ヨガをやることを、ヨガ教室に通うことと考えていらっしゃいませんか？**

ヨガはマットや広いスペースがなくても行うことができます。面倒な準備も要らなければ、あなたのオフィスで、そのままの状態で、行うことができます。

PRICE

法人会員:　￥80,000/月(4回)

法人非会員: ￥35,000/60分

入会金/事務手数料別途￥20.000
契約１年更新
価格は全て税抜き表示
出張交通費２３区は料金内

その他イベントはご相談ください。

050-3569-3166
ASK@YOGAWORLD.TOKYO

OFFICE YOGA

各企業様の目的に応じてすべてオーダーメイド

プログラムは大きく分けて3つ。そして各プログラムの内容は、企業のみなさまとご相談しながら、ご要望に応じてさまざまなヨガの技法を組み合わせて、オフィスで働くみなさまの、心身のお悩みを改善していきます。

オフィスヨガ:

着替えて行うこともできますが、デスク脇や会議室で手軽に取り組めます。ヨガマットや着替えがいらない、ビジネスシーンに最も適したヨガプログラムです。
働く環境で起こりやすい肩こり腰痛、睡眠の改善を図るだけでなく、人間関係の改善など心の健康を向上させる方法としてとても人気があります。またオフィスヨガは社員の集中力や判断力、やる気を上げる効果的方法として今最も注目されています。クラス時間や内容はクライアント企業ごとにアレンジしています。カウンセリングを含む個別対応も可能です。

朝のオフィスヨガ
@デスク脇

ランチタイムオフィスヨガ
@カフェテリア

セミナー・研修:

社員ひとりひとりが心身の健康をコントロールできるようにするためのセミナー、最古の医療と言われるアーユルヴェーダの考えを取り入れた食事の取り方、生活の仕方などのアドバイスセミナー、その他。内容はヨガのポーズのみに留まりません。セミナーは実技を交えながら行い、多くの企業様にご好評をいただいています。
熟練の経験と根拠のあるヨガの知識を持つヨガ講師、アーユルヴェーダ医師などプレミアムな講師が担当します。

大手保険会社セミナー
「認知症とヨガ」

経営者クラブ
「オフィスヨガ」

イベントなどに:

先生と生徒が向き合う一般的なヨガレッスンやセミナーとは異なり、ヨガを使ったワークショップを行います。
チームビルディングやステップアップ研修、新人研修などの大きな社内外のイベントに利用できます。
プログラムの時間や内容はイベントの趣旨に合わせてヨガワールドがすべてカスタマイズしますのでご相談ください。

全国キッズ柔道　夏合宿

ヨガワールド主宰：大人のヨガクラブ