

マインドフルネスはうまくいかなかった・・・、

ヨガの瞑想はよくわからなかった人が これなら “できた！”と納得！

☆理屈がわかりやすい！ 確認しやすいステップで習得しやすい！

## “DOU めい想（個人セッション）” のご案内

めい想が良いもので、一般人に医師や科学者が勧める時代となりました。また、有名大企業も社内研修等に取り入れ、斬新なアイデアをうみだすきっかけとして、その成果を認めています。

そんな中、「試したけどうまくいかなかった」、「呼吸だけに意識を集中することが難しかった」、「何のために、何をしているのか、よくわからなくなった」、「スッキリしなかった」、「寝てしまった」・・・などの声も聞かれます。

こんな声にお応えして体系化されたのが、「DOU めい想」です。その特徴は以下の通りです。

- ①何のために、何を、なぜ成果が上がるのか、脳科学や心理学はもちろん日常生活の事例などを使って、理屈がわかりやすく解説されるので、とにかく理解しやすい。
- ②わかりやすくステップが作ってあるので、進度も自分で把握でき、うまくいっているかすぐに体験、チェックできる。
- ③誰でもできることを使ったり、組み合わせて作ってあるので、実行さえすればムリなくステップアップできる。他

### ■ “DOU めい想” を習得すると・・・

- ・ 身体面（カラダ、脳）、心理面で良い効果が得られます
- ・ 誰でも“無心”状態になれる技法が習得できます
- ・ 左脳が過剰に働いている“脳疲労状態”、左脳と右脳のバランスが取れている状態が実感できます。
- ・ “安心感”、“落ち着き感”、“余裕感”が増します（内側の絶対的“やすらぎ”に触れてみてください）
- ・ 潜在意識からの情報やひらめき、直感をキャッチしやすくなります
- ・ 自分がやりたいことがよくわかるようになります
- ・ 「いま・ここ」に居続けることができ、エネルギーが浪費しないので楽に生きられます
- ・ 先人、賢者たちが「瞑想」で何をしようとしていたのか、よくわかるようになります 他

### ■ “DOU めい想” 個人セッションでお伝えするステップ・例

- 1、「感」のステップ
- 2、「環」のステップ
- 3、「息」のステップ
- 4、「寛」のステップ
- 5、「委」のステップ
- 6、「口」のステップ
- 7、「意」のステップ・・・

わかりやすい説明とはっきりした理屈で、何をしようとしているのか、何のためにするのか、を「学び」、「理解」しながら、ご自身の「体験」で「確認」していけます。

**“本当の自分”とは**                      **自分の中にある絶対的な“やすらぎ”とは**

**まだ出会っていない“自分の可能性”とは**                      **あなたが本当に望む“人生”とは**

楽しみながら、ワクワクしながら、探求してみませんか？ 土屋が責任をもって、おともいたします。

受講形式： いずれかをお選びください。

- (1) 対面：「DOUフィットネス総合研究所」愛知県犬山市大字栗栖 637-2 ※駐車場完備
- (2) Zoom によるオンライン

日時： **火曜日、土曜日**のご希望の時間帯をベースに打合せにて詳細を決めていきます。

- 回数は10回でお伝えしております。時間は1回につき1時間30分です。
- ペースは月3回もしくは4回をススメしております。ご希望があればお伝えください。

費用： 今回ご案内特典：10回分 120,000円(税込) (※通常費用15万円より3万円免除)

**※今回募集は2024.10月(9月後半でも可)スタート予定個人セッションです。**

**※申込期限は2024.9月10日(火)です。**

**※今回募集は限定4名様です。定員になり次第締めきりますので、ご了承ください。**

- 【お支払い】(1)一括お支払い：2024.9月27日(金)までに12万円(税込)をお振込ください。  
(2)2回お支払い(1回目)：2024.9月25日(水)までに6万円(税込)をお振込ください。  
(2回目)：2024.10月23日(水)までに6万円(税込)をお振込ください。

【振込先：三菱UFJ銀行 犬山支店(普)0135961 (株)DOU(ディー・オー・ユー)】

**【お申込み】**

- 下記の申込書に記入の上、**FAX送付(もしくは同内容記入のメール送付)**してください。  
**※FAX送付の場合もメールで送信の旨お知らせください。【申込期日：2024.9月10日(火)】**
- DOU めいそう・個人セッション料を下記口座にお振込ください。  
【振込先：三菱UFJ銀行 犬山支店(普)0135961 (株)DOU(ディー・オー・ユー)】【上記期日までに】
- 申込書にてご希望いただいた日時をもとに個人セッション日の詳細を打ち合わせにて決定いたします。

お申込みは、

**下記同内容をメールで、FAX番号(0568)62-8578 このまま送信 ↑↑↑**

FAX送信の場合も「送信済みの旨」メールでお知らせください

**“DOU めい想・個人セッション” 申込書**

お名前
住所 〒  TEL ( ) -
①希望される曜日： <input type="checkbox"/> 火曜日 <input type="checkbox"/> 土曜日 (お選びください)：
②希望される時間帯(複数でお願いいたします)：
③その他伝達事項：
■費用のお支払い： <input type="checkbox"/> 一括お支払い <input type="checkbox"/> 2回お支払い ■振込予定日(2回お支払いの場合は1回目)： 月 日
(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖637-2 FAX (0568)62-8578 TEL (0568)62-8558 メール： <a href="mailto:info@fgi-jp.jp">info@fgi-jp.jp</a>