

ウェルビーイング研修

ココロもカラダも環境も満たされる
良好な企業経営を目指して

メンタル
ヘルスケア

パフォー
マンス
アップ

離職率↓
定着率↑

生産性の
向上↑

セルフケア
定着化

山陰ならではの地域資源(海・山・温泉など)を活用した
自律神経を調える各種プログラム

医師・日本ホリスティック医学協会理事監修

睡眠
マネジ
メント

森林
療法

マインド
フルネス

音声
療法

SDGs
研修

①コミュニケーションスキルアップとスタッフの定着(60分~)

音声療法/呼吸/ボディーワーク/表情 ~声はココロのレントゲン~

- ◎自己認識 ◎表現力を高める ◎人間関係の改善 ◎脳トレーニング
- ◎自己啓発 ◎プレゼンテーション力のアップ ◎組織マネジメント

②パフォーマンスアップと生産性の向上(60分~)

マインドフルネス/けん玉パフォーマンス/写経・書パフォーマンス

- ◎自己肯定感を高める ◎集中力を養う ◎パフォーマンス力のアップ
- ◎脳の疲れを取る ◎自分の軸を知る ◎睡眠の質の向上

③メンタルヘルスと健康睡眠(60分~)

森林(環境)療法/アーシング/樹林気功(呼吸)/スワイショウ

- ◎五感をひらく ◎ストレスケア ◎脳の疲れを取る
- ◎今の自分に気づく ◎ひっきりかりを手放す
- ◎睡眠の質の向上

プログラムの
紹介動画もぜひ
ご覧ください！



各プログラム専門講師が充実の研修を実現します



木との対話



けん玉パフォーマンス



音楽療法



お部屋の中でも森林浴

<目指すレベル~やったで終わらない!>

- 職場、自宅などでのセルフケアワークの習慣化(毎日3分~)
- 随時プログラム実施(リアル or オンライン)で見直す習慣化

実施に
あたって

- ① 事業者さまのご要望などヒアリング
- ② 実施プログラムをカスタマイズ
- ③ 継続実施又は、単発也可



株式会社めぐみ

〒683-0035
鳥取県米子市
日久美町97-3

☎0859-22-9875
★担当/濱田直通 ☎090-3889-7819

HPはコチラ



お申し込みはコチラ



カラダ&ココロ&環境のウェルネス ウェルネスツーリズム



バランス弁当



大山寺坐禅



上淀庵寺展示館



ブナの森・五感をひらく

旅行プラン（一例）

1日目

まち / 里山セラピー

温泉療法 / 健康睡眠・食 / アーシング / 温泉街散策

13:30

米子駅周辺集合
※荷物預け無し(想定)

14:30

むきばんだ史跡公園
米子城など

17:00

温泉地宿泊

19:00-21:30

夕食 / 泊食分離

23:00

就寝

2日目

森林（環境）療法・マインドフルネス

精進料理 / 海鮮料理など

9:00

温泉地出発 ※朝食付き

9:30

大山寺 / 僧兵コースなど
※雨天対応 / 座禅・写経・音声療法など

12:00-13:00

大山又は境港方面にて昼食

14:00

現地解散

美容&健康 / アンチエイジング & グルメ・カフェ・スポット観光の旅へ！ 韓国キレイ旅



空港アート



チムジルバン



韓国ソウルフード



漢江夜景

旅行プラン（一例）

1日目

午後出発 / 午前たっぷり使える

アートな国際空港

夕食 / 韓国冷麺など

フリータイム

14:00

米子空港集合
※荷物預け無し(想定)

15:50

出発

18:00

仁川空港到着

20:30

ホテル到着 / 東大門 他
(トンデムン)

22:30

ホテル戻り

2日目

散策&市場ランチ

温泉・岩盤浴・よもぎ蒸しなど(3時間)

人気夜景スポット
おしゃれなカフェ・レストランでディナー

9:00

朝食 / ホテル出発

9:30

東大門市場など

14:00

チムジルバン / 東大門 他

18:00

漢江公園 (ハンガン)

3日目

お買い物&カフェランチ

美容 / 皮膚科 (カウンセリング含めて3時間程度)

早めの夕食

9:00

朝食 / ホテル出発

9:30

人気エリア/明洞(ミョンドン)

14:00

クリニック/明洞

17:00

サムゲタンなど / 東大門 他

4日目

戻ったら仕事でも自宅でもゆっくりできます！

9:00

朝食 / ホテル出発

11:00

仁川空港到着

13:35

出発

15:00

米子空港 / 現地解散



お問い合わせ・お申し込みは下記電話番号またはQRコードからどうぞ

鳥取旅行舎

〒683-0035
鳥取県米子市目久美町97-3

☎0859-22-9875
★担当/濱田直通 ☎090-3889-7819

鳥取旅行舎HP

