

人見ルミ

出版記念プチパーティー @渋谷

このたび、4冊目の本「心を整えるマインドフルネス CDブック」が、あさ出版から上梓されました。シリコンバレーの Google が企業研修として導入してから日本に上陸した「マインドフルネス」。昨今、あらゆるメディアでも取り上げられるようになりました。私は「マインドフルネス」を流行で終わらせるのではなく、企業や教育、家庭の中でも「当たり前」に普及される世の中を作っていきたいと思いこの本を書きました！この本の出版を機に、今、私が企業研修で実践しお伝えしている「マインドフルネス」を簡単に知っていただき、皆さんとシャンパンで乾杯しながら、和気藹々に皆様の横の交流も深める小さな出版パーティーを主催させていただきました。ぜひ、ふるってご参加ください。

日時：4月22日(金)

PM19時～20時半

場所：ERI44 渋谷

※ レストランでもなく家庭でもないユニークな
小田恵理さんサロンでの立食、飲み放題)

お支払：当日現金にてお支払ください

ドレスコード：なし。カジュアルでおいでください。

参加費：4,000円(税込)

お申し込みは、info@sankara-jp.com まで

4・22パーティーとご記入いただき

お名前、メールアドレス、携帯ご連絡先、人数をご記入ください。

会場の場所は、参加お申込みいただいた方に

後ほど送ります。締め切りは、**4月18日まで**となります。

心を整える
マインドフルネス
CDブック

Mindfulness CD book to
release your mind
from complications

人見ルミ

ジョコビッチ
ジョブズ

グーグル、ナイキ、
マッキンゼー...

世界の一流の人々は

なぜ呼吸・瞑想を大切にしているのか

出版社：あさ出版



マインドフルネス・ファシリテーター
(株)サンカラ 代表取締役 人見ルミ

ニュースレポーター、お天気予報キャスターを経て報道ディレクターに転身。数多くのTV番組を手がけるも、心身ともに疲弊し「働く意味」を見失い、28歳で単身インドへ渡航。師匠のもと、ヨガ・瞑想などマインドフルネスのエッセンスを学び、感情のコントロールする方法を身につける。帰国後、医療関連企業に就職したが、スカウトされ、会員誌『Just』の編集長に就任。取材を通じて出会った約800名の一流の著名人や経営者の仕事ぶりや人生の成功エッセンスに触れ、事業を成功に導き、常務取締役に就任。その後、多くの人の仕事・家庭・人間関係をマインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝えていく(株)サンカラを設立。現在は、IT企業をはじめ、人材育成企業、大手上場企業にてマインドフルネス研修を行う一方で、経営者や芸能人、著名人などの個人レッスンも行っている。