

2013 年 7 月 26 日
株式会社サンケイリビング新聞社

Gradito 女子力アップイベント vol.3
～メダリスト田中ウルヴェ京さんに聞く～

恋愛、結婚、仕事 話題のコーピングでになりたい自分になるセミナー

2013 年 9 月 11 日(水)19:00 グランドプリンスホテル新高輪で開催



サンケイリビング新聞社が発行する東京サウスゲートに働く、暮らす人のためのコンシェルジュプレス「Gradito(グラディート)」では学び、体験して、心と体を豊かにしていく「女子力アップイベント」を実施しています。いずれのイベントもセミナーにお得なディナーが付いた「Gradito」のスペシャル仕様。人気の連続企画第3弾はメダリストで、メンタルトレーナーとしてさまざまなメディアで活躍中の田中ウルヴェ京(みやこ)さんが講師として登場。2013 年 9 月 11 日(水)19:00 開演で「恋愛、結婚、仕事 話題のコーピングでになりたい自分になるセミナー」を開催します(主催:サンケイリビング新聞社「Gradito」/協力:フジテレビジョン/会場:グランドプリンスホテル新高輪)。

セミナーでは一流のアスリートが行なうメンタルトレーニング法であり、今注目されている「コーピング」を田中さんがみっちり伝授。約 90 分、オリジナルのワークを行ないながら、心と体の健康、だれとも比べることのない本当の自分の魅力を引き出すコツを学んでいきます。アスリートであり、ピラティススタジオを経営する起業家であり、2児の母である田中さん自身の経験を交えながら、「コーピング」を活用して、女子力をアップしていくスキルを披露してくれます。セミナー後はbuffestailのお食事をいただき、田中さんとも交流。意見交換をしながら、楽しく、有意義に過ごしていきます。恋愛、結婚、仕事、人間関係など、日常の問題解決にすぐに役立つ実践的なセミナーです。ぜひ、ご注目ください。

■イベント概要

イベントタイトル:～メダリスト田中ウルヴェ京さんに聞く～「恋愛、結婚、仕事 話題のコーピングでになりたい自分になるセミナー」

日時:2013 年 9 月 11 日(水)18:30 開場/19:00 開演

講師:メダリスト・メンタルトレーナー 田中ウルヴェ京さん

会場:グランドプリンスホテル新高輪

アクセス:JR・京急線「品川」駅高輪口から徒歩5分

参加費:buffe付きセミナー 1 名 4500 円

※クレジットカード事前決済制

定員:女性限定先着 100 名

主催:サンケイリビング新聞社「Gradito(グラディート)」

協力:フジテレビジョン

スケジュール:18:30 受付開始、開場

※予定 19:00 セミナースタート(90 分)

20:30 セミナー終了、buffestailのお食事をいただきながら、田中さんと交流

21:30 ディナー終了(予定)



セミナー内容: 1) 田中ウルヴェ京さんが日頃やっているメンタルトレーニングって？

- ・心と身体両面からのアプローチ
- ・アスリート用、ビジネスパーソン用、女性用
- ・成果を生み出すためのメンタルトレーニング
- ・人生の節目におけるストレス活用トレーニング

2) 自分の悪いストレスは軽減、良いストレスを活用するために重要な「コーピング」(ストレスを自己調整するスキル)

- ・そもそもストレスとは
- ・自分のストレス傾向を知ろう

3) 本当の自分は、どんな恋愛、結婚、仕事観を持っている人間なのか？

- ・田中ウルヴェ京さんの例
- ・過去の自分を振り返り、やる気とストレスの傾向を分析しよう(ワーク)

4) 今日から出来るコーピング「女子力アップ」簡単エクササイズ

- ・意外と奥が深い、深呼吸の秘密
- ・ピラティスを活かしたリラックスエクササイズ

5) まとめ ※セミナー内容は予定

■イベント申し込み方法

下記の Gradito ホームページからの WEB 受付(女性限定先着 100 名)

URL <http://www.gradito.jp>

■講師プロフィール

田中ウルヴェ 京(タナカウルヴェ ミヤコ)さん

メンタルトレーナー・国立鹿屋体育大学客員教授

1988 年ソウル五輪シンクロ・デュエットで銅メダル獲得。10 年間の日米仏の代表チームのコーチを経て、米国大学院留学で修士取得。認知行動療法などの心理学を学ぶ。2001 年、心身の健康をテーマに起業。「心」の健康として、アスリートからビジネスパーソンまで幅広く実力発揮のためのメンタルトレーニング指導を行い、「身体」の健康としてピラティススタジオを運営。現在、報道番組のレギュラーコメンテーターや雑誌の連載など活躍の場を広げている。著書は 40 冊を超える。夫はフランス人、2児の母

■「Gradito」メディア概要

媒体名:「Gradito(グラディート)」※イタリア語で「嬉しい」「陽気な」「楽しい」

媒体コンセプト:「東京サウスゲート」に働く、暮らす人のためのコンシェルジュプレス

発行:隔月(一部不定期)発行

体裁:タブロイド版 オールカラー16 ページ建て

発行部数:200,000 部

配布方法:オフィス配布(品川区、港区、大田区、目黒区、渋谷区)

戸建て・集合住宅配布(品川区、港区、世田谷区、目黒区、大田区)

設置配布(ホテル、品川宿交流館、大田観光協会、しなかん PLAZA ほか)

■本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サンケイリビング新聞社 営業推進局企画開発部

「Gradito」編集部 担当:岸野

TEL:03-5216-9238 FAX:03-5216-9267 E-mail:gradito1@sankeiliving.co.jp