

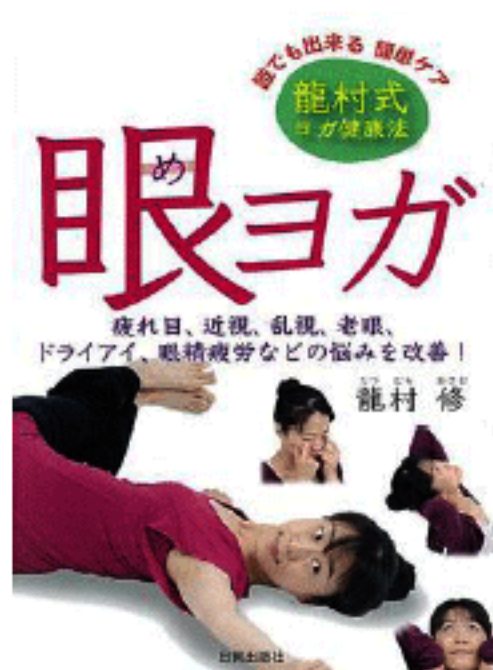
沖縄/ 誰でもできる簡単ケア—疲れ眼, 視力異常, 老眼などの改善!

眼ヨガ (龍村修著)

TBS 系眼ヨガ全国放映記念セミナー (¥1260-日買出版社刊)

貴方の眼も疲れていませんか? 近年急激に増加しているのが疲れ眼、ドライアイ・眼精疲労等で、人類歴史上かつてなかった程にも、眼が酷使されているという現実から来ているとされています。これはテクノストレスといわれる様に悪い姿勢と浅い呼吸と緊張した心で PC 画面を一日中見続けながら仕事をしていることから来るストレスが原因とされますが、眼の働きと心・身・呼吸の関係を知り、適切なツボ刺激や眼の運動によって相当に改善されることが経験的にわかっています。このセミナーでは、誰でもできる眼のケア法の理論と実習を行います。

8月19日 TBS 系で夜8時の「アカルイ☆ミライ」で全国放映された「眼ヨガ」は、多くの方々から是非、実際に学びたいとご連絡いただいたので講習します。



<日 時>24年11月25日(日) 14時30分~17時

<募集>20名程度。申込み順です。 <講師> 龍村 修 (龍村ヨガ研究所所長)

<会 場>沖縄県青年会館(那覇市久米2-15-23 Tel098-864-1780 モノレール旭橋駅から徒歩5分)

<会 費>当日 3500円 (下記に前納の時=3000円)。

郵便振替口座番号=00290-1-75314。 口座名義=龍村修

<講義・実習内容>

眼のリラックス法。眼の疲労回復法、眼の10点刺激法と関連部位。眼の運動法。中心凝視法。眼に良いヨガポーズのコツ。照氣法。眼のヒーリング。など

<申し込み>*下記へ電話か Fax かメールで申込み、振込してください。

★当日「眼ヨガ」の本を購入希望の方は、必ず申込時に予約してください。販売可。20部まで。

●主催=龍村ヨガ研究所 <龍村ヨガ研究所 257-0014 神奈川県秦野市今泉 646-13 >

<Telfax0463-85-3033><携帯 090-4930-8213. tatsumura21yoga@softbank.ne.jp>

PC メール tatsumurayoga@ybb.ne.jp