

誰でもできる簡単ケアー 疲れ眼、視力異常、老眼などの改善！

宮城県大崎市：古川駅下車 3月15日(金) 18時～20時半

眼ヨガ (龍村修著)

TBS 眼ヨガ放映記念セミナー (¥1260-日貿出版社刊)

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。このセミナーでは新著「眼ヨガ」に基づき、誰でもできる眼のケアー法の理論と実習を行います。

昨年8月19日 TBS 系で夜8時の「アカルイ☆ミライ」で全国放送された、「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、わかりやすく「眼ヨガ」を講習します。

<募集人数>10名程度。先着順。

<会場>JR「古川」駅下車 大崎市内施設(詳細&申込み=伏見敏子=090-5595-5267)

<会費> 当日5000円(下記に前納の時=4000円)。当日「眼ヨガ」の本販売可。

<講義・実習内容>

眼のリラックス法、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。眼ヨガポーズ。照氣法。眼のペアーヒーリング。等

●講師=龍村 修 <龍村ヨガ研究所=神奈川県秦野市今泉 646-13>Tel/Fax0463-85-3033

「眼ヨガ」の本希望者は、振込用紙通信欄に眼ヨガ本希望と記入。(当日持参します)

.....
<申し込み>*下記へ電話かメールで、空席を確かめ、申込み、上記の龍村に振込してください。

伏見 敏子<伏見=090-5595-5267> Tel/Fax0229-23-8448

携帯メール=t.fushimi_0822@ezweb.ne.jp

<入金先>=郵便振替え口座=00290-1-75314 加入者名義=龍村修

