

九州 初/眼ヨガコンサルタント(眼ヨガ SC)として目の悩みの解決を支援しましょう。

眼 ヨ ガ セ ル フ ケ ア ー

コンサルタント養成講座 (6時間集中講座)

(¥1260-日貿出版社刊)

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眼が酷使されているという現実から来ています。これはスマホコン病といわれる様に悪い姿勢と浅い呼吸と緊張した心でスマホやPCを一日中見続けているの仕事によ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、ヨガ伝統の適切なツボ刺激や眼の運動で相当に改善されることが経験的にわかっています。

龍村式[眼ヨガ][日貿出版社]が昨年出版されてから、様々な雑誌から取材を受けました。最近8月25日号のクロワッサンで、ジャーナリストの江川紹子さんが眼ヨガ体験。去年8月放映[アカリ☆ミライ](TBS系全国放送)は、大評判で既に著書も2万部を突破。最近眼ヨガの指導を希望する方も増えました。そこで、眼の疲れ、ドライアイ、涙目、近眼、老眼などの不調で困っている人のコンサルタントができる人材養成を行います。(講師=龍村 修)

<指導内容>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。関連法規など

<日 時>10月26日(土)10時~5時(10名程度定員)

<会 費>3万円(6時間講習費、修了証発行料など含む)

<会 場>福岡中央市民センター(福岡市中央区赤坂2-5-8)。午前中=実習室。午後=第1会議室

<交 通>地下鉄「赤坂」駅2番出口を出て、赤坂西交差点左折。徒歩5分

<九州連絡先>宝山廣子:090-1363-1223。メール=annapuruna.1@docomo.ne.jp

*<申込み>右記のメールアドレス又は下記PCに申込み、振込みます。⇒ tatsumurayoga@ybb.ne.jp

.....龍村ヨガ研究所:眼ヨガセルフケア・コンサルタントとは.....

龍村式「眼ヨガセルフケア・コンサルタント」として眼ヨガの内容指導可能とします。テキストは龍村著「眼ヨガ」(日貿出版)と別冊。講座修了者は、龍村式眼ヨガセルフケア・コンサルタント修了書を発行。

眼ヨガセルフケア研究会・会員に登録。●郵便振替口座番号=00290-1-75314。口座名義=龍村修

●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

