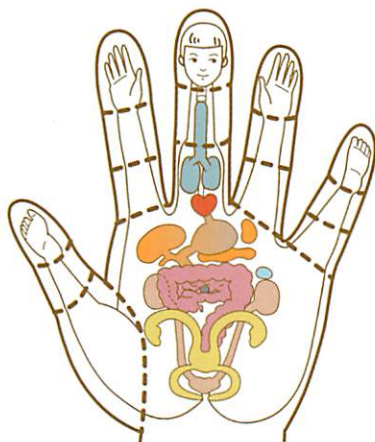


脳の活性化に「手のひら」からアプローチ 龍村式指ヨガ 講演会のご案内 (当日無料指ヨガ体験付き)



「龍村式指ヨガ」とは

手のひら・甲、指を揉み解したり、刺激したりすることで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果を促す、とても簡単に即効性の高い健康法です。呼吸法とともに手指を刺激することで、体の中の気の流れが良くなり、心身のゆがみが修正されて、バランスのとれた本来あるべき姿に近づいていきます。

手軽にできるセルフケアとして、ますます注目されている指ヨガ。脳の活性化にも期待されています。この度、名古屋駅から30分圏内にある「あいち健康プラザ」において、東邦大学名誉教授・セロトニンDojo代表 有田秀穂先生をお招きし、龍村式指ヨガの生みの親である龍村修先生と対談形式の講演会を行う運びとなりました。指ヨガ体験できるチャンスです。お誘いあわせの上ぜひご参加ください。

龍村式指ヨガ講演会

※事前に参加お申し込みが必要です。

テーマ

「脳の活性化に“手のひら”からアプローチ」

◆日時 10月29日(水)13:00～17:00

◆参加費 500円

◆会場 愛知健康プラザ

◆主催 一般社団法人手のひらセルフケア協会

会場案内

あいち健康プラザ

TEL:0562-82-0211(代)

愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1
<http://www.ahv.pref.aichi.jp/>

- JR名古屋駅から東海道本線JR大府駅まで13分、JR大府駅西口から知多バスで「長寿医療センター～森岡台循環」または「げんきの郷」行き乗車12分。「あいち健康プラザ」下車(知多バス料金210円)
- 知多半島道路・大府東海ICから車で約10分
- セントレアから車で約30分

当日指ヨガを無料体験していただくことができます。

講師紹介

東邦大学名誉教授・セロトニンDojo代表

手のひらセルフケア協会理事長／龍村ヨガ研究所 所長



有田 秀穂 先生

(ありた・ひでほ)

東京大学医学部卒業。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013年に退職、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。メンタルヘルスクアをマネジメントするセロトニンDojoの代表。「脳からストレスを消す技術」(サンマーク出版)は20万部を越えるベストセラー。



龍村 修 先生

(たつむら・おさむ)

1948年生まれ 早稲田大学文学部卒
学生時代からヨガを始め、73年沖 正弘師門下入門
内弟子幹部として国内外で活躍。師匠没後、沖ヨガ修道場本部道場長を経て、94年独立し龍村ヨガ研究所を創設。ヨガ・気功など東洋の英知を活用し、生命の声、母なる地球の声が聞こえる心身づくりを提唱している。

◆参加ご希望の方は以下、ご記入の上FAXにてお申し込みください◆

FAXお申し込み先: **052-762-3312** 一般社団法人手のひらセルフケア協会

＜対談セミナー&龍村式指ヨガ体験会お申し込み書＞

お名前		参加人数	名
ご住所		電話番号	

申し込み締切：9月30日(火)※定員に達した時点で締切とさせていただきます

お問い合わせ先／一般社団法人 手のひらセルフケア協会 〒466-0831 名古屋市昭和区花見通1-96
TEL 052-763-2757 FAX 052-762-3312 <http://www.terucare.com/>