

NPO 法人日本 YOGA 連盟理事長 指導  
**宇部実智子 祭日 特別セミナー**  
**セロトニン YOGA**

ココロの健康の為に (26年4月29日)

～誰もがイキイキと生きたい願いのサポートの為に～

現代人の多くが今、ストレスに悩んでいます。小さなストレスは生命力を喚起する力になりますが、過度のストレスは心身に様々な異常症状を招きます。その症状を正しく理解し、自分や身近な人々をサポートする方法を学ぶセミナーです。

ストレスに密接に関連しているとされるセロトニン神経は、分泌されて脳や内臓に存在し、自律神経の調子を整え心身に意欲や活力をもたらす働きがあります。セロトニンヨガは、ストレス過剰で分泌力が低下した状態を、歩行・呼吸・リズム運動などを取り入れた方法で克服し、セロトニンの分泌力を高め、心の免疫力を強めます。ヨガ指導員には是非学んで頂きたい内容です。知友お誘いの上、ぜひご参加ください。合掌

.....  
<講師紹介> **宇部 実智子** : NPO 法人日本 YOGA 連盟 理事長。

プロフィール S.33年 岩手県盛岡市生まれ。在学中に渡米し心理学に出会い児童心理学を学ぶ。

帰国後様々な幼児教育の学びを経て、ホリスティックヘルス学を意識を広げた「知育・体育・徳育」が欠かせないとし心身健康法を学ぶ。気功・座禅・ヨガを学びながら、整体学、温熱療法、リンパマッサージ、音楽療法などの心身ケア技術を習得。ガイアネットワーク YOGA STUDIO の代表。

.....  
<日時> 26年 **4月29日** (火・祭日) 14:00～17:00

<会費> 4千円 <下記: 龍村口座に前納=3500円>

.....  
<会場> **沖ヨガスタジオ内** : 龍村ヨガ・東中野教室

中野区東中野 3-16-14 小谷ビル 3F (駐車場の奥のエレベーターを上がる)

交通 : JR&大江戸線「東中野」駅西口下車徒歩4分。東西線「落合」下車徒歩2分。

\*東中野駅西口下車し山手通り渡り東中野ギンザ通り直進、早稲田通りに出たら右へ10m。右側

\*落合駅下車1番出口を出て、左へ250m。東京トヨペットの次の次のビル。

<入金先> 郵便振替口座=00290-1-75314. 加入者名義=龍村修

\*振込用紙通信欄に必ず、「4/29セミナー」とお書き下さい。

予約⇒tatsumura21yoga@softbank.ne.jp 又は Telfax0463-85-3033 (龍村)

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