

誰でもできる簡単ケアの 疲れ眼、視力異常、老眼などの改善！

# 眼ヨガセルフケア・ インストラクター養成講座

兵庫：JR 甲子園口：25 年 6 月 2 日（日） 10 時～17 時

（¥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。猫背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「眼ヨガ」に基づき、誰でもできる眼のケア法の理論と実習を行える指導員を養成します。

昨年 8 月 19 日 TBS 系放送「アカルイ☆ミライ」は大好評でした。

●講座修了者は、龍村式「眼ヨガ」セルフケア・インストラクターの指導員資格である修了証を発行します。

\*\*\*\*\*

<募集人数> 10 名程度。先着順。<6 月 2 日 10～17 時>

<会場> 神園愛子・ホリスティックセラピー研究所（神園=090-6607-3588）

663-8112 兵庫県西宮市甲子園口北町 3 番 5 号 アネックス甲子園 301

<交通> JR「甲子園口」駅、北口に下車。ロータリーを前に見て、右へ 15m 徒歩。

最初の角=ふじ精肉店を左へ 40m で右側にアネックス甲子園の黒いビルがある。3 階へ

<会費> 3 万円=前納制（講座費 2 万円.修了証発行 4 千円.年会費 6 千円）。当日納入は¥33000-

入金先=ゆうちょ銀行口座=14340-40370361 加入者名義=神園愛子

<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の指導法

●講師=龍村 修<龍村ヨガ研究所> & 神園 愛子<ホリスティックセラピー研究会主宰>

<申し込み> \* 下記へ電話か Fax かメールで、空席を確かめ、申込み、振込してください。

神園愛子=090-6607-3588 . Tel/Fax0798-31-2847 携帯メール=aiko.k421@softbank.ne.jp

