

自律神経とホルモン

～神が授けた心身の精巧な“仕組み”～



講師:渡辺和久(フィットネス・クリエイト代表)

活動・栄養・休養・メンタルを総合指導し、QOL向上のヒントを投げかけるライフデザイン・ナビゲーター。

モットーは「理論を押し付けない/方法論よりも仕組みづくり(視点・思考・環境・習慣)」。

話す内容はすべて自分で実践。
2005年から続くアナスタでのヘルシートーク、今回で40回目!

■日 時:2023年9月29日(金)10:00~12:00(質疑応答あり)

■場 所:アーナンダヨーガスタジオ 川崎市宮前区土橋3-3-2 カーサ鷺沼B1

■内 容:自律神経とホルモンの基礎知識

■実 技:なし(身体をほぐす程度の軽い体操は実施)

■定 員:30名(スタッフ含む)

■参加費:会員及びご友人2,500円/非会員3,000円/リピート2,000円

↳ 前回5/29参加者のみ

- ・コンディションアップ
- ・目指せ健康長寿
- ・生活習慣病対策
- ・体調がすぐれない
- ・眠れない
- ・女性特有の不調

※実施当日、スタジオ受付にてお支払い下さい。

■持ち物:受講費、筆記具、ヨガマット(敷物)。 ※マスク着用義務なし

●講師から:身体のシステム(仕組み)に目を向ける“感性”が最重要!

●前回(5/21)参加者の声

今日もあつという間の2時間/疲れていたが話を聞いて元気になった/
新しい形式(スライド投影)で楽しかった/インスリンの細胞増殖作用に
危機感をもった/愛情ホルモンの話は目からウロコ/ホルモン分泌に
睡眠が重要なことが分かった/骨休め⇒シャバアーサナに納得・・・etc

スライドを見ながら!



問合せ・申し込みはスタジオまたはホームページ「お問い合わせフォーム」から