

# 「自律神経を整える」青空メソッド 私改造計画

4ヶ月のプログラムで心と身体の不調を解消しましょう！

▽まずは「自律神経」の働きを知る

▽「体操」&「呼吸法」&「マインドフルネス」&「ティータイム」

で健康力アップ

血の巡りを  
良くする

細胞を  
活性化

脳の働きを  
安定させる

おしゃべりで  
リラックス



自律神経が乱れる

↓  
つらい不定愁訴

↓  
気分が落ち込む

↓  
さらに心身の不調



悪循環を断ち切る  
方法を学びます

2018年5月スタート

開催日時

月2~3回火曜日開催(全8回)

10時50分~12時30分

5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

こんな人にお勧めです

- 生活習慣を改善したい!
- 不定愁訴など体調不良を改善したい!
- 不安症を改善したい!
- ストレスに強くなって快眠したい!
- ハツラツとした健康美人になりたい!

受講料

24,000円

定員

10名(最少開催人数 6名)

※最小開催人数に達しない場合は開催延期

会場

スタジオ青空

講師

真祐みちこ

お問い合わせ・お申し込み

青空レディースクリニック

TEL: 042-649-8305

八王子市旭町 8-10比留間ビル 5F

<http://www.sora-cl.jp>