

# 人生を変える 「最高の眠り」の作り方

心身をリラックスさせ、仕事に集中できるカラダに

こんな悩みをお持ちの方 ・集中力が続かない ・もの忘れが多い ・ミスをしてしまう  
もしかしたら、それは睡眠が原因かもしれません…

睡眠に悩みを抱えている「眠れないカラダ」の現代人が増えています。人生の3分の1は寝ているといいます。日中のパフォーマンスはその睡眠の質で決まります。このセミナーでは、カラダ、姿勢、運動と睡眠の関係を解説します。この機会に眠りの悩みを解決して、豊かな発想力、的確な判断力を手に入れましょう。

## 講師

睡眠 Body コンサルタント  
理学療法士 / 未来コンディション代表

やざま

矢間 あや氏



妊娠をきっかけに動く楽しさ、大切さを知り、独学で解剖学、生理学、ストレッチ等を学ぶ。解剖学や運動生理学をベースにした海外のYogaに出会う。Yogaを通じて、この観点を「医療」の側面から伝えたいと理学療法士（国家試験）を取得する。医療関係機関で見たものは、安易に病院に通う患者さんや、働き盛りの人が「予防すれば防げた」のに病気になり仕事にもどれなくなる、ご家族が離ればなれになる、そんな悲しい現実だった。自分自身の健康は自分で管理する大切さを痛感し、広めている。

日時 00年00月00日(○) 00:00 ~ 00:00

会場 ○○○○○○○○○ ○○○○○ ○○-○ TEL 000-000-000

受講料 ○○ 定員 00名 (定員になり次第締め切り)

主催 ○○○○○○○○○ ○○○○○ TEL 000-000-000 FAX 000-000-000

(切り取らずにこのまま送信してください)

○○○○○○行

セミナー参加申込書

年 月 日

事業所名		FAX	
住所		受講者名	
TEL		受講者名	

※本申込書にご記入頂いた個人情報につきましては、講演会に開催に係る受講者名簿の作成、出欠確認、講演会運営等に関する目的のみ使用します。