

自律神経をケアする

— 自己調整力とレジリエンスを高める —



自律神経は私たちが生きていく上で、必要な身体の反応を意図せずとも司ってくれる偉大なシステムです。しかしながら、そこに乱れが生じると、その影響は全身に及び、不調や病気につながります。

慢性的な不調がある時、しばしば診断されがちな「自律神経失調症」。では「自律神経のバランスを整えましょう」となった時、具体的に何をすれば良いのでしょうか？

自律神経をケアするために何ができるのか？そもそも自律神経にとって良い状態とはどのような状態なのか？私自身がわからなかったことを知りたくて、少しずつ学び、探究してきたことを今回皆さんとシェアし、一緒に体験していきたいと思っています。

神経科学界では現在進行形で研究が行われており、自律神経を効果的に整えていくためのヒントが日々解き明かされつつあります。その中でヨガは最も有効なツールの一つと考えられています。日々をご機嫌に過ごしていくために自分で何ができるか？一緒に考えてみませんか？

日時： 4月12日（火）13:00～15:00

場所： スタジオおよびオンライン併用

費用： \$75

（※早割：\$70 - 4/5（火）までにお申し込みの方へ）

講師： TOMOKO

