

質の高い睡眠で体質改善！



ボイスリーディングで、簡単な動きと呼吸法で、いつの間にか深いリラクゼーションが。質の高い睡眠が得られ、誘導中に眠ってしまう人も多いです

◆開催日時：6月15日（土）

10:00～11:30 ビジョンヨガで良質な睡眠を

11:30～13:00 眠りに良いメラトニンラン&お話

【献立】玄米ワッフル、ミネストローネ(豆入り)、お豆腐塩麴、玄米野草茶
素材にこだわっての今回のランチ、**ミネストローネの簡単レシピもご紹介**

質の高い眠りのもたらす効果・・・
・朝の目覚めが良くスッキリ爽快
・身体が軽く、肩凝り、便秘解消
・体内時計が整う

◆開催場所：玄米カフェ心斎橋店3階

(地下鉄御堂筋線「本町」徒歩5分) 大阪府中央区南久宝寺町3-6-9

■お料理セミナー：竹内英二

■ ビジョンヨガ誘導：後藤有美

■ 料金：5,000円

<http://www4.kcn.ne.jp/~e-t/>

<http://www.la-sophia.co.jp/yumi/>



動きやすい服装
ヨガマット or バスタオル
あれば、5本指くつ下

《予約・問合せ》

090-4975-4000

angel@la-sophia.co.jp (後藤)

受付・着替えがあるので、始まる15分前を目安におこしください。



健康コンサルタント・五感食育協会理事長：「辻調理師専門学校」卒業。調理師免許を取得し、フランスでの料理研修を経て、大阪市内のフランス料理店に勤務。30歳でメタボ（高脂血症）になり、動物性食品の多い高脂肪フランス料理や栄養学に違和感を感じ、体に良い自然食や玄米菜食を研究・自らも実践し、メタボを完治させる！ 個人セッションや、健康カウンセリング希望者は、e-t@m4.kcn.ne.jp
現在：健康講演会・食育セミナー・社員教育(社員健康セラピー)等、健康管理についての指導や講師・企業コンサルタントや顧問を務める。



ビジョンヨガインストラクター 後藤有美：同志社女子大学卒業、大手住宅メーカー退職後、関西圏中心にビジョンヨガインストラクター、手法タッチセラピストとして活動中。ビジョンヨガ関西チームのリーダーとして後輩指導、プロデビューへの指導も行っている。誘導中の声の心地よさには定評があり、2004年「大石健一のビジョンヨガ熟睡法」のCDナレーションを担当。2006年DVD「熟睡ゆるりヨガ」に誘導出演。2008年DVD「夢を叶える身体と心づくり」で再販。女性雑誌『CLASSY』等、数々の雑誌にて紹介される。企業でのヨガ、ラジオ出演、講演、ボイスワーク、タッチセラピー手法初級講座講師、女性の身体講座も開催。ネット商材“INFOTOP”に出演中。

後援：五感食育協会