

健康の
プロが
教える

アマゾンでベストセラーになった本

『人生120年の選択』セミナー

日本は超高齢社会を迎え、今後ますます人々は長い老年期を過ごすこととなります。医学的に究明された人間の寿命は、120歳と知られています。しかし、私たちには60～80歳くらいまでの人生設計しかないのではないのでしょうか。あなたにとって「充実した人生」とはどのようなものですか？健康で幸せに年を重ねていくために、今からできることは？人生の意味と価値を高め、いつまでも体・心・脳を健康に保つトレーニングをご紹介します。

要予約

定員：20名(先着順) 参加費 1,500円

こんな方におススメ

- ✓ 素敵に年を重ねたい
- ✓ 健康長寿のための習慣を身につけたい
- ✓ 自分の本当の願いを知りたい
- ✓ 退職後も有意義な日々を送りたい

自然治癒力を
高める

ブレイン体操

脳の機能を
活性化する

ブレイン瞑想

体力

心力

脳力

2018年
4月29日(日)
16:30～18:00
(受付16:15～)

場所：メディアコスモス
考えるスタジオ1



セミナー当日ご入会の方に
話題の本をプレゼント！

『人生120年の選択』



『人生120年の選択』の本に基づく丹田を意識した体操・瞑想・呼吸法をお伝えします。楽しく且つ「体感」重視のセミナーは分かりやすいと好評です。人間が本来持っている自然治癒力を引き出して健康で穏やかな人生と一緒に実現していきたいと考えます。本セミナーがそのきっかけとなれば幸いです。

👉 イルチブレインヨガの公式ウェブサイトはこちらから

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ！

☎ 058-266-7270

イルチブレインヨガ岐阜スタジオ

岐阜市長住町2-2 岐阜都ビル5階

ILCHI
Brain Yoga

