

# 仕事帰りに

# 眼ヨガ

※6月より60分→90分に時間延長しました

会場：LIMA・CAFE

開催日 6/23(金) 持ち物：フェイスタオル

時間 PM19:00～20:30

受講料 会員/一般 共通：3,000円

呼吸法とともに、眼や関連部位の刺激で血行を良くし、眼の運動性を高めることで疲れ目や視力の改善を促し、本来備わっている「眼の自然回復力」を引き出します。首・肩が凝っているのは、眼の不調が原因のことも。仕事帰りの眼ヨガで、一日の疲れを癒しましょう！

# 仕事帰りに

# 指ヨガ

※6月より70分→100分に時間延長しました

会場：LIMA・CAFE

開催日 7/21(金) 持ち物：フェイスタオル

時間 PM19:00～20:40

受講料 会員/一般 共通：3,000円

呼吸法とともに、全身の縮図である手指を刺激することで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果を促します。ヒーリング効果を取り入れた内容で、リラックス＆ゆっくりと眠れるように導きます。※エッセンシャルオイルのマッサージ付(オイル代：別途200円は会場でお支払いください)

講師：NOE(ノエ)

学習院大学文学部英米文学卒業

ヨガインストラクターとして、東京都内のヨガスタジオやスポーツクラブなどで、

「受講生それぞれが本来持っている、強く、しなやかな生命力と優しさを引き出す指導」を心がけたクラス指導で、活動の場を広げている。

30代半ばで体調を崩したことをきっかけに自然食養生や運動養生などを始める。

**ヨガや体操、気功だけにとどまらず、マクロビオティックや東洋医学の知識も豊富。そのため、一人一人に合わせたトータルケアを実践できる貴重な存在である。**

会場 (LIMA・CAFE)



営業時間外のため、お食事は出来ません

東京都渋谷区代々木2-23-1 ニューステートメナー  
TEL:03-6276-0571 (11:30～19:00)

雑誌掲載情報



雑誌ミセス  
2016.9月号



“眼ヨガ”で目の疲れをリセット

指導・NOEさん

(ヨガ・気功&マクロビオティックインストラクター)

## お問い合わせ & お申し込み

お電話・Fax・ホームページよりお申し込みの上、受講日7日前までに受講料を下記郵便振替口座にご入金ください。

※お振り込みについて①払込取扱票利用：通信欄に講座名と日付をご記入ください。②インターネット利用：名義人欄に、お名前その他、日付と講座名をご入力ください。

振込先

ゆうちょ口座またはゆうちょATMから

郵便振替口座：00100-3-194125  
加入者名：日本CI協会

他銀行から

ゆうちょ銀行 店名：〇一九(ゼロイチキュー)  
口座番号：(当座)0194125 口座名義：ニホンシーアイキョウカイ

【申込み・お問合せ先】

日本C | 協会 〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-3285 Fax:03-6701-3287

j-info@ci-kyokai.jp

http://ci-kyokai.jp/

