

志麻ヒプノ オンラインワークショップ
「ランチタイム瞑想体験」
免疫カアップとセルフヒーリング

2020年3月19日(木)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・31日(火)
12:10~12:40 ◇参加費 無料◇



ランチタイム瞑想へようこそ！

健やかな免疫力を維持するには、日頃の食事、睡眠、適度な運動、ストレスを溜めないなど、様々な対処があります。中でも、瞑想や内観などは地味ながら免疫力（気）をアップする働きが期待できます。特に日頃から感覚タイプ、精神的なもので元気になったり落ち込むなどの影響を受けやすい方、気の持ちようが体調に出やすい、楽しいことややり甲斐を感じていると体調がいいタイプの方は、瞑想やヒーリングと相性がよいようです。また、瞑想やこのようなインナーワーク（内観）は、他人からのコントロールや洗脳ではなく、ご自分の自由意志によって自然に働きかけるものです。静かに安全に優しい働きかけは、心身にとってリラックスと活力源になります。

パソコン・スマートフォンで、ご自宅・オフィス・お好きな場所からご参加ください。
「ZOOM」を利用します（ご参加者のそれぞれのお顔は映りません）。



瞑想体験のテーマと日程

- 3月19日(木) 免疫力を落とすストレス解消
- 3月24日(火) 疲労回復で免疫カアップ
- 3月26日(木) 深～い安らぎの眠り（午後からパワー）
- 3月27日(金) 免疫力を落とすストレス解消
- 3月31日(火) 疲労回復で免疫カアップ

