

自律訓練法で リラクゼーション 心と身体のリセット！

開放時間：毎週火曜日 18:00~20:30

(時間内自由にお越しください)

場所：下口雄山メンタルフィットネス

(JR、地下鉄「天王寺駅」徒歩7分)

料金：¥1,000 (10回回数券¥7,000)

☆お茶を頂きながら、一日の疲れをほぐしていきましょう。

そして自律訓練法でリラクゼーションです。

心と身体をリセットすれば、

また1週間元気に前向きに頑張れます！



☆首や肩がこっている
☆身体が重い、だるい、しんどい
☆落ち込んだり、イライラしたりしている

皆さんは、どんな対処をしますか？

ゆっくりと温かいお湯につかって、ぐっすり睡眠をとる！

人間の持つ自然治癒力に任せることは大切です。

自律訓練法は、血流を良くし、自然治癒力を高めます。

血のめぐりがよくなると、身体が軽くなり、気持ちも明るくなってきます。

自律訓練法は「いつでも、どこでも、誰でも」手軽にできるセルフコントロール法です。
自分のペースで体感すると、

なあんだ！こんなことでスッキリできるんだ!!

とびっくりされるでしょう。

道具は何も要りません！

副作用もありません！

さあ、心と体をリセットしてみましょう！



下口雄山メンタルフィットネス

TEL 06-6775-4336

〒543-0063 大阪市天王寺区茶臼山町 1-11-3C

e-mail yuzan@mental-fitness.jp

メンタルフィットネス

検索