

# 自律神経の乱れを整える ゆるやか習慣化コーチングプログラム 体験会のご案内

11月4日(日) 10:00~11:40

会場：国見ヶ丘三丁目集会所

Ad：青葉区国見ヶ丘3丁目74 せんだんホスピタル前

費用：無料

募集人数：10名程度

申込締切：11月3日

対象者：自律神経が乱れ、冷え・便秘・不眠等に悩んでいる方



課題改善に必要なことは  
自律神経を整え  
副交感神経を上げる事です

## 【体験会の内容】

①冷え性・便秘・不眠等の改善には、

「自律神経のバランスを整えるのが最優先」

の意味は？ バランスを崩すと冷え・便秘・不眠等の原因

②各自の自律神経バランス判定テスト

を実施します

③習慣化コーチングを駆使した

冷え性・便秘・不眠等の改善方法とは？

コーチングとは  
コーチがクライアントに寄り添いながら、課題の解決や目標を達成させていく手法です



④セルエクササイズを体験

セルエクササイズとは自律神経に着目し、細胞の隅々まで血流が行き届くことを目的に開発されたエクササイズです

\* 順天堂大学医学部教授が開発したメソッドです

主催者<問合せ・申込先>

あおばコーチングアカデミー 白井 治幸

080-6039-1398

メール：[haruyuki.shirai@gmail.com](mailto:haruyuki.shirai@gmail.com)



メール又は電話にて

①氏名 ②電話番号をご提示し

「体験会参加」と記入

申込をして下さい。

体験会の詳細については「あおばコーチングアカデミー」のHPをご覧ください

「あおばコーチングアカデミー」で検索 🔍