

リモートワーカーのための 指ヨガ&ハンドマッサージ

気づいたら1日中パソコン！
首も肩もパンパン！

在宅勤務、けっこう
疲れがたまってる

最近、よく眠れない
寝つきがわるい



心と身体は柔軟
ですか？

健やかな心身で
オンもオフも充実

肉体的なリラックスには
指ヨガやマッサージ

研修概要

- 形式：オンライン(zoom)
- 時間：90分
- 定員：25名
- 費用：150,000円(税抜)

- ① 身体のセルフチェック
- ② 実践:指ヨガ
- ③ 実践:ハンドマッサージ
- ④ 心身へのさまざまな効果
- ⑤ 快眠のための心がけ
- ⑥ 実践:腹式呼吸
- ⑦ ペアで実践:ハンドヒーリング

※ 時間・定員・内容等、ご要望に応じてカスタマイズいたします。お気軽にご相談ください。

研修効果

首・肩のコリ、目の疲れ、不眠に即効！

- ◆ 自分で簡単にできる指ヨガ、ハンドマッサージには、**脳の活性化、リラクゼーション効果、自律神経のバランス、良い姿勢、内臓の機能を高める**等、さまざまな効果があり、より仕事に集中できる心身を作ります。
- ◆ 「快眠」を理解し、**質の良い睡眠のためすぐに実践**できるマッサージや生活上のポイントを習得し、**日常のパフォーマンスを向上**させます。

お問い合わせ

株式会社能力開発（エイジェックグループ）

- 新宿 〒163-0646 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル46階
TEL 03-5909-7327 / FAX 03-3349-8207
 - 品川 〒108-0075 東京都港区港南2-16-4 品川グランドセントラルタワー7階
TEL 03-5781-1582 / FAX 03-5715-2932
 - 名古屋 〒450-6307 愛知県名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋7階
TEL 052-563-5400 / FAX 052-563-5401
- HP <https://www.nokai.co.jp> / e-mail info@nokai.co.jp

