



健康のプロが教える

人生120年時代を生きる

# 自己管理セミナー

日本は超高齢社会を迎え、今後ますます人々は長い老年期を過ごすこととなります。医学的に究明された人間の寿命は、120歳と知られています。しかし、私たちには60~80歳くらいまでの人生設計しかないのではないのでしょうか。あなたにとって「充実した人生」とはどのようなものですか？健康で幸せに年を重ねていくために、今からできることは？人生の意味と価値を高め、いつまでも体・心・脳を健康に保つトレーニングをご紹介します。

## こんな方におススメ

- 素敵に年を重ねたい
- 健康長寿のための習慣を身につけたい
- 自分の本当の願いを知りたい
- 退職後も有意義な日々を送りたい

心力



2018年

## 4月21日(土)

14:00~16:00

参加費：2,000円

定員：10名(先着順)

要予約

脳力



自然治癒力を高める

ブレイン体操



体力

脳の機能を活性化する

ブレイン瞑想

講師：柳 寅善

チーフトレーナー



指導歴23年。「体感」を重視した一人ひとりに合わせた丁寧な指導とユーモアを交えたわかりやすい講義に定評がある。ひとりでも多くの人の笑顔と本来の自然治癒力を引き出し、健康で穏やかな人生を一緒に実現していく喜びを原動力に日々奮闘している。

🎁 セミナー当日ご入会の方に  
🎁 人気メニューお試しプレゼント

## 腸もみセラピー

(3,000円相当)

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ！

# ☎ 06-6312-6007

ILCHI  
Brain Yoga

イルチブレインヨガ梅田スタジオ

大阪市北区太融寺町2-18富士林プラザ8番館3階





人生120年時代を生きる

# 自己管理セミナー

日本は超高齢社会を迎え、今後ますます人々は長い老年期を過ごすこととなります。医学的に究明された人間の寿命は、120歳と知られています。しかし、私たちには60~80歳くらいまでの人生設計しかないのではないのでしょうか。あなたにとって「充実した人生」とはどのようなものですか？健康で幸せに年を重ねていくために、今からできることは？人生の意味と価値を高め、いつまでも体・心・脳を健康に保つトレーニングをご紹介します。

こんな方におススメ

- 素敵に年を重ねたい
- 健康長寿のための習慣を身につけたい
- 自分の本当の願いを知りたい
- 退職後も有意義な日々を送りたい

自然治癒力を  
高める

ブレイン体操

脳の機能を  
活性化する

ブレイン瞑想

体力

心力

2018年

4月8日(日)

14:00~16:00

参加費:2,000円

定員:10名(先着順)

要予約

脳力



講師:黄漆 葉子

チーフトレーナー

指導歴10年。「体感」を重視した一人ひとりに合わせた丁寧な指導とユーモアを交えたわかりやすい講義に定評がある。ひとりでも多くの人の笑顔と本来の自然治癒力を引き出し、健康で穏やかな人生と一緒に実現していく喜びを原動力に日々奮闘している。



セミナー当日ご入会の方に  
人気メニューお試しプレゼント

腸もみセラピー

(3,000円相当)

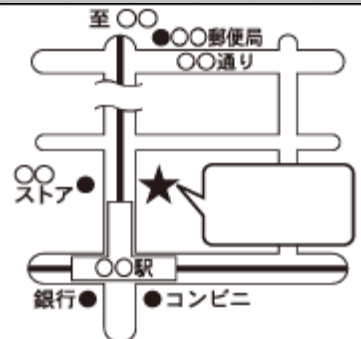
ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

☎ 012-345-6789

ILCHI  
Brain Yoga

イルチブレインヨガ〇〇スタジオ

〇〇市〇〇町〇〇1-2-3 〇〇ビル2階



〇〇線〇〇駅から徒歩5分 〇〇となり