

第2回

# 脳活セミナー 脳の若さを保つために 実践したいセルフケアの 方法

2017年8月26日(土)13:30~15:30

港区西麻布3-2-30 Rayビル 3F B会議室

会費 ¥5,000-

## 1. 脳も心も整える呼吸法とヨーガ

禅ヨーガ研修会主宰。NPO法人寝たきり半分推進協議会理事。筑波大学大学院共通科目ヨーガコースなどで、禅ヨーガ及び丹田呼吸法を指導するとともに、東洋的エクササイズの生理学的効果について、筑波大学や信州大学などで共同研究を行っている。



講師:高橋玄朴 (禅ヨーガ研修会主宰)

## 2. アロマセラピーと統合医療



星薬科大学 生命科学先導研究センター ペプチド創薬研究室 特任教授。1974年に早稲田大学教育学部生物学研究科卒業後、新潟大学大学院理学研究科修士課程修了、昭和大学にて医学博士習得、同大学医学部顕微解剖学主任教授を経て、米国チューレン大学を客員教授をつとめた。現在、日本アロマセラピー学会理事長、日本統合医療学会顧問、日本糖尿肥満動物学会名誉会員。専門は、ペプチド創薬、神経科学研究。

講師:塩田清二 (星薬科大学 特任教授)

ご予約  
お問い合わせ

桜サイエンスビューティー株式会社  
TEL: 03-6804-6038

# ☆人間の呼吸法には2種類あるってご存知でしたか？☆

それは、「生きるための呼吸法」と「心を強くする呼吸法」だそうです。

脳活セミナー第2回目の講師、高橋玄朴先生は、脳内の認知症やうつ予防と改善そして、ストレスが原因で起きる身心の健康トラブルの改善に東洋の身心思想を通して取り組んでおられます。また、セロトニン神経などを活発化させる呼吸法には、ストレスや不安をやわらげる、プレッシャーに強くなる、まさかの時にも動じない...といった様々な効果があるとおっしゃっておられ、東邦大学の有田教授と共著の**心も脳も整えるセロトニン呼吸法**を、今回理論と実践の面から、心と脳を整える呼吸法使って、椅子に座って出来る簡単なヨガを通してご指導くださいます。

皆様どうぞお友達をお誘いの上ご参加ください。

## <お申し込み方法>

メールで...

お名前、所属、お電話番号を御明記の上 [ito@shioda.co.jp](mailto:ito@shioda.co.jp)まで御送信ください

ファクスで...

お名前、所属、お電話番号を御明記の上 03-6804-5372 まで御送信ください

## <交通アクセス>

日比谷線または大江戸線 六本木駅 1c出口

