オンラインセミナー

睡眠の質を高める ライフスタイル実践術

2021.10.22(金) 19:00~20:00

[講師]

管理栄養士/Mother株式会社代表取締役

岡 清華

伝統医学アーユルヴェーダ専門家
食生活・ライフスタイル・体質
体調改善パーソナルカウンセラー
管理栄養士・ホリスティック管理栄養士
全米ヨガアライアンス取得

『睡眠』が全ての健康の鍵！ということは皆様すでに体感してよくご理解されていると思いますが、仕事の効率を高めるためにはもちろんのこと食事や運動によるエネルギー効率を高めるためにも大切ですよね。アーユルヴェーダでも、健康の4つの柱というものがあり、その中に『睡眠』という1つの柱が存在します。仕事の効率や精度を高めていくための集中力や心身のコンディショニングは必須のこと。根本的な土台である睡眠の質が悪ければ、掛けた努力も上手く機能しません。今回は、睡眠というものをどのような位置付けで、優先順位で考えていくべきなのか。睡眠の質は一体何と深く関わっているのか。睡眠の質を高めるためにはどうすればいいのか？そしてアーユルヴェーダの生活術を元に、ビジネスパーソンの皆様のライフスタイルに取り入れやすい、いくつかの実践可能な睡眠の質を上げる具体的方法をご提案させていただければと思います。

- 朝スッキリ起きられない
- 睡眠時に途中で目が覚める
- 疲れが取れない
- エネルギーが持続しない

参加費	無料
参加対象	すべての会員様
開催形式	オンライン(ZOOM)
お申込	右記QRコードよりお申込ください。
備考	入退出事由

※今後の社会情勢により急遽変更・中止となる可能性がございます。

■主催　東急不動産のシェアオフィス
Business-Airport・Plug and Play SHIBUYA powered by 東急不動産

■問合せ先　ライフ&ワークデザイン株式会社　運営企画グループ
E-mail：mailinglist-ba-kikaku@lwd.co.jp