眠りの悩みを抱える全ての人に送る！
ブランケットロールにゴロリと５分の新習慣！！
『からだをゆるめて最高の睡眠を手に入れる』出版のご案内

2019年10月14日（月）

報道関係各位

眠りの悩みを抱える全ての人に送る！
ブランケットロールにゴロリと５分の新習慣！！
『からだをゆるめて最高の睡眠を手に入れる』出版のご案内

■概要

睡眠時間は確保しているのに、

・朝すっきり起きられない
・寝ても体がダルい
・イライラする

・疲れがとれない

という睡眠の悩みを持っている
体の不調に悩む人に向けた
理学療法士として沢山の患者さんを
指導してきたプロが書いた初の睡眠本です。

著書の矢間あやは
理学療法士として約７年延２千人の患者と接し、
ボディーコンサルタントとしても活躍しています。

自分のカラダは自分でメンテナンスを行うという考えから、
発育発達の原理をもとに生まれた３つのステップのメソッドを開発。
そのファーストステップである「ゆるめる」メソッドを使った
睡眠本が発売になりました。

「ゆるめる」ことで、
筋肉が緩み、アライメントが整い、
姿勢がよくなり、本来の体に近づけることにより、
眠りの質を格段にアップに繋がります。

自分の体は自分で整える人を増やすため、
日常生活の中で簡単に取り入れられるメソッドを開発しました。
何気ない姿勢や動作の癖がカラダ本来の機能を妨げ、
不調に繋がることを日々伝えいます。
さらに、誰かに頼るのではなく、
自分の体は自分で整えていくことの大切さを患者さんはもとより、
講演という形でも伝えています。

健康で快適な体を手に入れて色々な事にチャレンジして欲しいと
新たな一歩を踏み出した著者の初の著書。
講演会、セミナーなと各地で行っている。

■本件に関するお問い合わせ先
電話：080-7812-8584
E-Mail：yazama.aya@gmail.com

矢間あや
URL：https://yazama-aya.com
※お問い合わせフォームよりお問い合わせください。

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com