プラネタリウム睡眠イベント「みんなで眠らナイト」開催！

ひらめき睡眠サロン「ねむりの王様」が、2023年11月17日（金）
福岡市科学館ドームシアターにて、日々の睡眠の質を向上させる「至福の睡眠イベント」を開催します。
プラネタリウムの柔らかな星空の光は、入眠力をアップし、睡眠の質を高め、すっきりとした目覚めを体験させてくれます。
入眠効果のある睡眠ヨガを楽しんだあとは、脳をリラックスしてくれる生音と、心を癒してくれる星空の下で古代から伝わる伝統のヨガニードラ（眠りのヨガ）で、ユメの国へご招待します。
カラダとココロを完全に緩ませ、深い深い潜在意識への旅を楽しみましょう。
日々の睡眠生活を改善することで、人生が明るくキラキラと輝くお手伝いをします。
ぜひ至福の睡眠体験を！皆様のお越しをお待ちしております。

●ヨガニードラとは？
ヨガニードラとは、仰向けになって行う瞑想ヨガです。屍のポーズ（シャバアーサナ）の姿勢で、インストラクターの声にただただ耳を傾けながら、深いリラクゼーションのなかで自分の身体や内面を客観的に見つめ、心の波を鎮めていきます。
たった10分間で1時間の睡眠と同等のリラクゼーション効果があり、脳疲労の解消、身体の疲労軽減、心のストレス軽減、また精神的な安定性向上効果があります。

日時：2023年11月17日（金）　19:00-21:00（開場18:45）
場所：福岡市科学館ドームシアター（福岡市中央区六本松4-2-1）
参加費：3,000円（要予約・前払い制）　ご来場者全員にプレゼント付き！
定員：120名
主催：ひらめき睡眠サロン「ねむりの王様」
申込：お申し込みは公式LINE、またはWEBフォームよりお願いします。
LINE：https://lin.ee/B4VihZr

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