

梅雨時期のうつ予防・コロナ疲れにも 眠れない問題を世界一簡単な方法で解決する

お家にあるモノものだけで簡単解決法 ～運動音痴でも大丈夫。体を変えて眠りの問題を5分で解消～

梅雨の時期になるとうつ病になる人が増えると言われています。また、新型コロナウイルスによる自粛解除の影響により、強いストレスを受けるビジネスパーソンの「コロナうつ」が懸念されています。うつの問題には眠りの問題が付きもの。この問題を解決するには、眠れる体に変化させて眠れる体に変化させるのが一番！健康でなければやりたい事にも挑戦できません。

お家にある毛布をクルクルと丸めるだけ！世界一簡単な方法



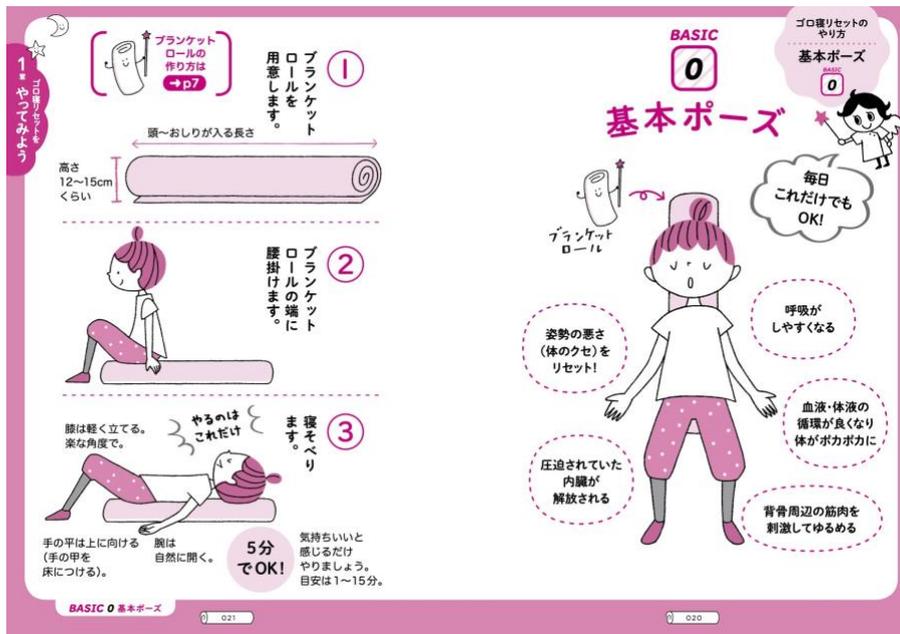
←基本はこれだけ

さらに
バリエーションポーズにも挑戦

- ・扇のポーズ
- ・カエルのポーズ
- ・前ならえ
- ・ばいばい
- ・背中ゴロゴロ

眠れない原因は姿勢にあった！

筋肉の無意識の緊張をリセットすることで、眠れる体を作り変えます。誰にでも簡単にできて、効果が得られやすいのが特徴です。また、自宅にある毛布を2枚を組み合わせるだけ。新しく購入する必要がありません。



■矢間 あや (やざま あや)

ポディーワーク、ヨガを経て理学療法士となる。

理学療法士として約8年、延2千人の患者と接する。個々の要望に答えた個人セッションは千人を超える。病気になってしまったら、やりたいことも出来なくなる！と、病院を飛び出して「健康でやりたいことに挑戦する人」を増やすために活動している。

オフィシャルHP

<https://yazama-aya.com>

【本件に対するお問い合わせ】 オフィスやざま 担当：矢間あや
Tell: 080-7812-8584 E-mail: yazama.aya@gmail.com