



PB Lab.がお届けする

心身リフレッシュセミナー

仕事、人間関係、家庭、私たちの周りは「ストレス」だらけ！ **8割**の方が日常で感じている「ストレス」。こまめに解消すべきと思っても、現実には何を行えばよいかわからず、先送りにしている状態ではないでしょうか。そこで、このセミナーでは、「心」と「身体」のストレスの軽減メソッドを、経験豊富な講師が皆さまにお伝えします。ABC 法や椅子で行うセルフケア YOGA を身につけて即実践。健やかな心身を手に入れ、明日への活力にしましょう！

日時：2019年6月1日（土）13:30～16:30



講師：亀田耕司（かめだこうじ）
一般社団法人 PB Lab.代表理事
2009 年より独立し、
登壇回数は 1,700 回を超える。
受講者満足度 97%超を誇る。



講師：mimi
scarf mimi YOGA主宰
ヨーガインストラクター、療法士として、
全国の多くの方々に真の健康や、
優しさ、ワクワク人生を伝える。

・場所：緑ヶ丘文化会館 第1研修室

（東京都目黒区緑が丘2-14-23

東急自由が丘駅徒歩5分）

・参加費：5,000円（税込）

・定員：50名

（定員になり次第、終了いたします）

・ご参加される際には、

直接各講師までご連絡いただくか、

一般社団法人PB Lab.のお問い合わせ先

（contact@pblab.biz）にお知らせください。