

タイトル

**ヨガを生活に生かし睡眠の質を高めましょう！**

出展者名

**江戸川区ヨガ協会**

出展概要

ヨガは呼吸とポーズで自律神経の乱れを整えていきます。睡眠の質を向上させるためにヨガを効果的に生かす方法をご紹介します。

出展内容

パネル展示、チラシ配布、展示ホールでのヨガ実演

詳細

ヨガは呼吸とポーズで自律神経の乱れを整えます。ヨガを行うことで、副交感神経が優位になり心身の緊張が和らぎ、深いリラックスが得られます。睡眠の質が向上し、やがて安眠が得られるようになります。ヨガの実演では、質の高い睡眠、安眠を得られるように寝る前にできるポーズをご紹介します。



来場者へのPR

質の高い快適な睡眠のため、老若男女どなたでもできるヨガを行うことで、夜はぐっすり眠り、朝はすっきり目覚めを迎えるヨガ習慣を！ぜひこの機会に生活の一部にヨガをお役立てください