

セミナー
タイトル

おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナー

セミナー
日時

3月20日(木・祝) 午前10時30分～11時00分

出展者名

西川株式会社〔協力 EPI Quality (EXILE TETSUYA監修) 〕

セミナー
概要

楽しく学べる「ねむりセミナー」と「おやすみダンス」が体験できます。

内容詳細

健やかな成長に「眠り」は不可欠です。睡眠は、1日の疲れを癒すだけでなく、毎日の活力を支えるさまざまな役割を果たしています。ねむりセミナーでは、私たちが元気に過ごすために欠かせない「睡眠」の重要性を、楽しくわかりやすくご紹介します。さらに、質の良い眠りを得るためのご提案として、日々の生活リズムに「おやすみダンス」を取り入れてみませんか？

セミナー当日には、EPIインストラクターが「おやすみダンス」をレクチャーいたします。このダンスは、EXILE TETSUYAさんが考案、西川株式会社日本睡眠科学研究所が監修。歌は、傳田真央さんが担当しています。ゆったりとしたリズムに素敵な歌声が重なり、体を伸ばしてほぐし、副交感神経を高めリラックス効果が期待できるダンスです。ぜひ一緒に睡眠について学び、「おやすみダンス」を楽しみましょう。

おやすみダンスYouTube



おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナーHP

