

キラのある仕事も

ハリのある生活も

両方こなせる「心」と「体」を手に入れる  
“オフィスで手軽にできる”  
ボディーワークメソッド!!

こんな悪循環を断ち切りたい人は必見!

猫背で机仕事など、  
長時間の「悪い」姿勢

痛みや緊張感からくる  
不眠・疲労感・情緒不安



悪い姿勢からくる  
肩こり・腰痛・筋緊張

『心と体の不調を解消するアレクサンダー・テクニーク入門』  
青木紀和 日本実業出版社

