



ありがとうございます
詳しい案内資料をお届けいたします



脳疲労が改善できれば 人生が変わります

自律神経 10の改善 プログラム



さっそく中を
ご覧ください



ごあいさつ

この度は資料請求ありがとうございます。

仕事や人間関係など様々な変化に直面し、
自律神経のバランスが崩れやすくなります。

「自律神経 10 の改善プログラム」では、独自の
センソリートレーニングメソッドを通して、
ストレスに強く、心身が安定した状態へと導きます。

ほとんどのレッスンが心身をくつろがせ
深いリラックスの状態に導くレッスンです

ご自身のペースで学べるので、忙しい方でも無理なく
続けられます。

さらに、個別指導で、あなただけの課題解決を
サポートします。

専門家監修のもと、安心して取り組めるプログラムです。

ぜひ、この機会に自律神経のバランスを整えてみませんか？



あなた

の自律神経を整える
総合型プログラム

＼ご自宅で／

自律神経が整う

みるみる
心と体が
楽になる
方法

睡眠改善

身体の感覚力や呼吸法で体温を
上げていきます

体温が上がることにより、冷え性が改善され、深睡眠が期待できます。

マンツーマン指導もあり丁寧に動かす方法が学べます。

センソリートレーニングメソッド

自己コントロールで脱力を
可能にして入眠を
スムーズにする

脱力がスムーズにできるようになると入眠がうまくいきます。

質の良い睡眠は入眠で決まります。

ヨガと呼吸法

疲れにくい体作り
疲れにくい心の改善

深く自分の体に気づくことができるようになり、痛みを改善するだけでなく、傷めない体づくりが可能になります。

感情のコントロール

気分を疲変えていく方法
嫌な気分から抜け出す

心の変化を楽しんでみると面白いほど早く気分を変えることができます。
気分が変わることを知ると日常生活にも変化が現れます

神経の深くつろぎをマスター

マインドフルネス瞑想法で
深くつろぎと
安定した心と体づくり

誰にでも備わっている五感の機能力は高めることができ、高めると集中力が上がります。
自律神経の乱れを整えるのにとっても効果の高いレッスンです。

傷ついた心を癒やす

心のストレスを
根本から解決し
強いメンタルを目指します

どんなにケアをしてもどうしても突き上げてくる感情があるとすれば、それは深い心のトラウマ、幼い頃の心の傷かもしれません。
深い心の傷を癒やします。

つらい症状からの解放 健康な身体づくりの基本が身についています

トノウヒーリングサポートの
自律神経10の改善プログラムなら

脳疲労を改善して身体のコントロールがうまくなる！

体を動かし慣れていない方
スマホやパソコンになれてい
ない方も心配いりません



1 スタートは簡単

初めての会員登録も簡単
パソコンでもスマホでも
動画を見ることができます

2 動画は80本以上！

消化不良にならないよう
動画は1つずつ行います
分からないことはすぐに対応します
自分のペースで行いましょう

3 しっかり身につく

体の動かし方や大切なポイントを
丁寧に解説しています
気になった動画は何回でもできます



演技指導のプロが心と体のコントロールを指導！

私も自律神経の乱れから神経性腸炎や不眠症、腰痛、耳鳴りなどで悩んだ経験があります。自律神経の乱れを改善するには深くつろぎへ自分でコントロールする必要があります。自律神経の乱れはストレスです。ストレスはメンタルから来ます。感情のメカニズムを知るとメンタルが強くなります。ぜひ楽しくレッスンに取り組んで、ご自身を癒やしてください。この人生に生きていて良かったと思える豊かな日々を楽しんでください



岡あやこ
先生

自宅でレッスン

多岐にわたる

自律神経を整えるレッスン

あなたに寄り添うサポートが充実

おすすめ

マンツーマンレッスン予約もあります

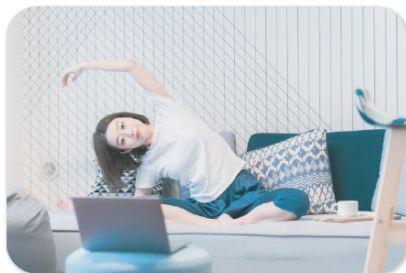
マンツーマンレッスン予約がとれ
専門コーチからカウンセリングや
直接あなたにあった指導を受けられます



ポイントは
「気持ちいい」を
繰り返す

体の休め方、脳の休め方を丁寧にレッスン

体調やお部屋の環境に合うようレッスンは工夫されています



お客様の声



自分の体のコントロールがこんなに難しい
ことに気づいていませんでした。
体の痛かった所が痛くなくなってきました。
気になっていた冷え性もなくなり夜ぐっすり
眠れるようになりました。

T.Yさん



気分がすぐれないことがおおく、眠れないこと
が多くなり、なんとかしたいと問い合わせしました
プログラムやマンツーマンを受けて
自分の感情をコントロールできるようになり、
穏やかな時間を過ごせています

Y.Sさん



めまいやしびれが出てきて、病院に行くと
自律神経だと言われました。
自分のペースでできるので
驚くほど楽になっていきました。
今はお友達と会うのも楽しめています。

M.Sさん



眠れない日が続き、これから先の不安で
過呼吸になり、本当に心配な毎日でした。
すぐにプライベートレッスンを申し込み、
その日ぐっすり眠ることができました。

K.Tさん



プログラムは広い分野で あなたの心と体を本格的にサポート

自律神経を整えるための4つのこと

睡眠の質を向上

集中力を上げることが脳疲労の改善につながります。
睡眠のメカニズムの知識を得ることで睡眠の質を向上させていきます。
深睡眠は脳の活性化、パフォーマンス向上につながります。

老廃物を流し 体の歪み痛みを改善

疲れにくい身体づくりをします。
内観力（体の内側への気付き）を高めていくことでいくことでヨガの効果を最大限に自分のものにしていくことができます。
瞑想の効果も期待できます。

脳疲労を改善

心と体のハーモニーを大切にしたセンソリートレーニングメソッド。
イメージーションを使った気分を変えていく方法や思考や感情の自己コントロールを可能にしていきます

感情の浄化 トラウマを癒やす

深い心の傷を癒やすことは、今後の人生に大きく影響することでしょう。
いつも苦しめている感情から解放されましょう。
無意識に取ってしまうストーリーに気づくことで心が癒やされていきます。



お届けするプログラムの主な内容

自律神経10の改善プログラムの10って何？

10のプログラムに分かれています

- 1 内観力を高めていくレッスン
- 2 入眠を促す脱力レッスン
- 3 思考のクセに気づくレッスン
- 4 自律神経を整えるためのヨガレッスン
- 5 気分を変えていくレッスン
- 6 自律神経のこと睡眠のメカニズムのこと
- 7 深く神経をやすめるレッスン
- 8 心を整えていくレッスン
- 9 深い心の傷を癒やすレッスン
- 10 自分の苦しみから解放されていくレッスン

※ 各本数は内容により変更する場合があります
※ カテゴリーの9と10は感情解放コースのみ

動画のレッスンは

80本以上!!



カンタン
10秒

購入や相談は下のボタンから
レッスンスタートまでカンタン

下のお申し込み
ボタンからアクセス



住所入力不要で
お申し込み

