

♥年齢をますます元気で素敵あなたに！ ♥  
シニア女性限定小人数クラス



現代は医療に頼るだけではなく自分で健康や若さを管理する時代  
「ビビッドエイジング研究家」小池能里子独自の方法！  
20年前より元気なそのノウハウをすべてご伝授

☆ 身体面 精神面 ルックス面からご指導

- 1) 身体の健康と若さを守るために  
血液 リンパ液 脳脊髄液 を効率よく循環させる方法  
細胞レベルで自分の内面と対話する  
ヨガ（呼吸法 チャクラを活性化させる方法）  
軽い体操（全身 手足の末端 骨の刺激）声のトレーニング
- 2) 精神の若さと健康のためのトレーニング  
ストレスを取り去り、パワーチャージ  
リラックスの間にお一人ずつヒーリング致します
- 3) ルックスを魅力的に  
シワ タルミをなくし 小顔にする具体的な方法  
しぐさ、美しい歩き方、姿勢、立ち姿など
- 4) 心・体・美容法などについてのレクチャー （30分間）  
質問形式で行います  
少人数クラス 3・4人限定 **★予約制**

※ 日時

毎週 水曜日 14:00 ~ 16:00 PM

毎週 日曜日 10:30 ~ 12:30 PM

※ 指導料

1回 5,000円 (消費税込み)

回数券 (5回) 23,000円

レッスン後はリラックスからビビッドに！



## 小池能里子指導歴

34歳で社会に出て以来絶え間なく色々研鑽した結果いろいろな  
ご指導ができるようになりました 高齢で元気印のサンプルの  
私をご指導いたします

### ★ ヨーガ

インドの聖地リシケシ「ヨーガニケタン・アシュラム」より  
1985年ヨーガ指導者ネーム「VISHWA・PRIYA」(大いなる愛)  
授与される

### ★ ダンス

ソシアルダンス・ディスコダンス・フラダンス

### ★ 心理カウンセラー・催眠セラピスト

カウンセリング・性格・心理分析・自律訓練法など、さまざまな  
セルフコントロール法他 独自のセルフ・ヒーリング法を創案  
2008年10月 「第5回世界心理治療学会」(北京)で発表

### ★ ヒーラー・レイキティチャー

神道、仏道、心霊世界など、さまざまな研鑽

### ★ その他

表情筋トレーナー ウォーキングトレーナー 姿勢矯正トレーナー  
ヴォイストレーナー ノルディック・ウォーキングトレーナー

それらを網羅した心身両面の著書 41冊

新聞 雑誌などでも執筆、連載記事多数

全国で講演活動 ブリジストン研修講師・他ビジネス界でも活躍

Tel・Fax 03-3420-5393

Phone 090-4820-6916

E-mail [info@norostudio.net](mailto:info@norostudio.net)

URL <http://norostudio.net>