

睡眠環境プランナー
がオススメする

快眠できる 寝室づくり

オンラインセミナー


日時
2021年7月27日 火 15:00~16:30
内容

- ・ コロナ禍での睡眠の変化
- ・ 睡眠不足による経済損失
- ・ 最適睡眠時間を知る方法
- ・ 子どもの睡眠の重要性
- ・ 快眠を実現する寝室づくり
- ・ 今、なぜ睡眠が注目されるのか


開催方法
オンライン開催 (Zoom)

 お申込み頂いた方へは、メールにて
受講に関するお知らせをお送りいたします。

講師紹介

三橋 美穂氏 (快眠セラピスト・睡眠環境プランナー)

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな合う枕がわかるほど精通。講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。主な著書に『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』（三笠書房）ほか多数。NHK「あさイチ」TBS「ひるおび！」日本テレビ「ヒルナンデス！」など、テレビ番組にも多数出演。 <https://sleeppeace.com/>

お申込みはこちらをクリック!

 申込締切
7月26日(月) 午前中

お問合せ先

 スマホの方は
こちらから
お申込みください