



第164回 NPO イーマ8月例会



佐藤 進一

(医) 社団 鎮誠会 東金整形外科 院長【プロフィール】 平成12年3月山梨医科大学医学部卒
平成26年4月東金整形外科 院長就任

令和4年 8月 18日 (木)
18:30~20:00

【テーマ】

病気にならない体の作り方



本日はヴィム・ホフ認定講師の佐藤先生をお迎えして欧米を中心として評価の高い免疫力強化法“ヴィムホフメソッド”についてお話していただきます。呼吸法、寒冷療法、内観法を複合的に鍛錬することで人間の本来備わっている心と体の能力を最大化します。その驚くべき効果は世界中の医療機関で科学的検証が進んでいます。実践者たちは、血行改善、心臓の強化、髪の毛の密度を高める、肌の張りが増す、気分の高揚、免疫力アップ、自信がついた、血圧が下がった、痩せた……など様々な効果を口にします。

【Vim Hof (ヴィムホフ)】

ヴィム・ホフは、様々な寒冷な環境に関わる記録をもち、「アイスマン (The Iceman)」の通称で知られるオランダ人。彼は、普通の人々よりも寒冷に耐えることができるようになるという「ヴィム・ホフ・メソッド (Wim Hof Method)」を開発した。彼の身体は、低温に耐える自然な能力をもち、褐色脂肪組織をより効率的に活性化させ、普通の人間より体温を高める能力が高いことが検証によって明らかになっている。

【会場】 アカデミー文京 学習室

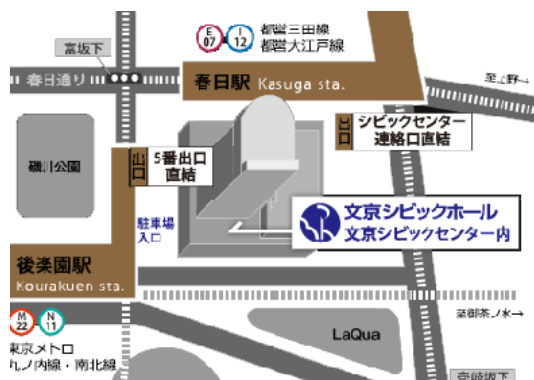
東京メトロ丸の内線・南北線 後楽園駅 (5番出口) 直結
(東京都文京区春日 1-16-21 文京シビックセンターB1)

【申込み】メール honbu@ihma.or.jp

FAX 03-5225-1522

Web <http://www.ihma.or.jp>

※マスクをご持参ください 会場間違えないようご注意ください



| | |
|------|-----------|
| 参加者名 | (当日・録画動画) |
| TEL | |
| Mail | |



スマホからもお申し込みいただけます