

おねむりレクチャー体験会アンケート

先日の体験会はいかがでしたでしょうか？
その後、眠りや体調に変化はありましたでしょうか？

【1週間後】

Q1. 1週間で実践されたことはありますか？

階段筋トレ。

ス-110 ボール、子どもが遊んで途中で紛失...。

Q2. 眠りや体調の変化を感じられましたか？どのような変化がありましたか？

深い眠りになった。(みじかい眠りでもスベリ！)

Q3. 今回の体験全体について、ご感想をお聞かせください。

左右の差をとっても感じた。みぞんは感じられなかったもので...。

気がつくし、なおそうとします...。

ありがとうございました。