

朝の時間を有意義に

呼吸法 for ビギナーズ

呼吸は心と体のパイプ役。呼吸を感じて体を整えていくことは心を見つめることにつながります。日曜日の朝の1時間、呼吸法で静かに貴方自身を整え、その後の時間を有効利用。休日を豊かに過ごしませんか。座ったままで行う呼吸法の基礎レッスン講座です。お気軽にどうぞ。

呼吸法のキャラクター「プク」



●講師 日本マイブレス協会 鬼頭 恭子

呼吸法とは、息を吐いたり吸ったりする「呼吸」を生かした、ココロとカラダを整える方法です。呼吸法を日々実践することで、様々な成果を得ることができます。イライラしたり、不安でドキドキしたり、気が付くと、そんな状態になっていたりはありませんか？そんな状態を「呼吸法」を通じて見つめ直し、自分自身のココロやカラダの状態をコントロールできる方法を体得していきます。

- 日 時:3月12日から
第2日曜9時～10時(月1回)
- 定 員:12名限定
- 受講料:1回2,000円

imy (アイエムワイ)ビル会議室
名古屋市東区泉3-7-14
地下鉄東山線「千種」①番出口徒歩2分、桜通線「車道」③番出口徒歩2分、
JR千種駅徒歩5分(メルパルク北隣)

お申し込み方法 052-684-5894(tel, fax)
ご予約のうえ、下記口座にお振込み下さい。

三菱東京UFJ銀行 栄町支店 普通預金口座
0160603 名義:創企舎ソフィー

お申し込み・お問い合わせは



創企舎 ソフィ

460-0007 名古屋市中区新栄2-6-13 共生印刷北館2階
Tel/Fax 052-684-5894 直通090-8474-6363
Email:soukisha-sophy@gd5.so-net.ne.jp
URL :http://s-sophy.com

創企舎ソフィ 検索

