



「素の自分」が笑顔になる プレスプレゼントクラス【呼吸法講座】

第1回	ゆるめる呼吸	2/19（日）13:30～15:30
第2回	数える呼吸	3/19（日）13:30～15:30
第3回	歩く呼吸	4/16（日）13:30～15:30
第4回	見つめる呼吸	5/14（日）13:30～15:30
第5回	声を出す呼吸	6/18（日）13:30～15:30
第6回	合わせる呼吸	7/16（日）13:30～15:30
第7回	鎮める呼吸	8/20（日）13:30～15:30
第8回	想いを描く呼吸	9/10（日）13:30～15:30

こんな方にオススメです！

- ・自分の笑顔が見たい人
- ・自分を好きになりたい人
- ・イキイキと過ごしたい人
- ・よい人間関係を作りたい人



谷口 千里
しあわせごはんオーナー[®]
日本マイプレス協会
プレスプレゼンター

[会場]しあわせごはん (神戸市中央区橋通3丁目1-2)

詳細、お申し込みは
QRコードをクリック

[受講料]8回-24,000円 1回単発-3,500円

[お申込み] ※QRコードからもお申込み頂けます
<https://ws.formzu.net/sfgen/S59642839/>

