



「素の自分」が笑顔になる ブ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
日本マイブレス協会
ブレスプレゼンター

[会場] しあわせごはん (神戸市中央区橘通3丁目1-2)

[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/>

詳細、お申し込みは
QRコードをクリック

