

心穏やかに、人生を楽しんでいきたいかのための

ブレスプレゼントクラス 呼吸法＋アサーティブネス講座



自分の気持ちに気づき、それを適切に表現できるようになる講座です。

無意識にしている呼吸を、意識してすることで、
今、自分が何を感じているのか、どうしたいのか、
気づくことができます。



気づいた自分の気持ちを伝えていくのに役立つのが
アサーティブネスです。

ココロやカラダの状態をコントロールすることができるようになる
呼吸法

がまんしない、あきらめない、そんな自己表現法であるアサーティブネス

呼吸法とアサーティブネスを組み合わせることで、
自分も相手も大切に、ストレスのないコミュニケーションスキルを
身に付けることができますようになります。

開催日： 第1日曜日

※変更になることもあります。最新情報・詳細はホームページでご確認ください。

時間： 13:30～16:30

※どの回からの参加も、単発での参加も可能です。

※初回1回のみ、体験受講もお受けします。

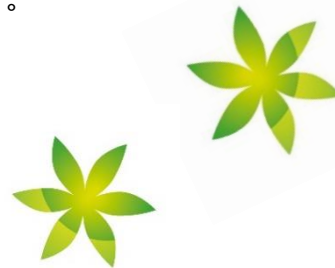
場所： みんなの家 ゆめっこ (中延・東京)

受講料： 1回 4,500円 (税込)

4回チケット17,000円 (税込)

8回チケット32,000円 (税込)

体験受講 3,000円 (税込、初回1回限り)



呼吸法が活きる、呼吸法を活かす、アサーティブネス講座

講師：日本マイブレス協会認定講師 小山田 薫 (おやまだかおる)

呼吸法の素晴らしさを実感し、多くの人とその体験を共有したいとブレスプレゼンターとなる。

診療放射線技師として15年間大学病院等に勤務。その後、医療機器メーカーで、営業技術・アプリケーションエンジニアとして、全国の病院を飛び回り、機器の取扱説明や操作のアドバイスをしてきた。

ココロとカラダの健康を応援する「五月風」主宰。コーチングやアサーティブネスなどを活かした生き方講座、コミュニケーション講座、マインドマップ講座開催。相手の立場に立った講座や講演は、親切で解りやすいと評判が高い。他に、診療放射線技師としては、20年以上専門で携わっているマンモグラフィや乳癌の豊富な知識を活かして、撮影や講座、講演も行なっている。



【呼吸法】

◆ ブレスアウト 16のテーマがあります。

呼吸法だけでは吐き出せないアタマやココロの中のものを出して吐き出します。

学びと遊び・役割・過去と未来・若さと老い・食事と運動・ココロとカラダ・美しさ・男と女
親と子・喜びと悲しみ・罪悪感・生と死・怒りと憎しみ・許すこと・お金・愛すること

◆ 数える呼吸（5分もしくは10分間）

座禅や瞑想のイメージで、浮かんでくる雑念を受け流し、呼吸の回数を数えます。
自制心や集中力を高めるココロのトレーニングとなります。

◆ 8つの呼吸法 毎回1種類ずつ学びます。

- ・ゆるめる呼吸 … ココロとカラダを緊張感から解放させます
- ・数える呼吸 … ココロをコントロールするためのトレーニングです
- ・歩く呼吸 … 気持ちのスイッチを切り替えてリフレッシュします
- ・見つめる呼吸 … 自分のカラダの部位意識し癒します
- ・声を出す呼吸 … より深い呼吸で精神的な安定性を手に入れます
- ・合わせる呼吸 … 相手の気持ちに気がきます
- ・鎮める呼吸 … 怒りやイライラなどを鎮め、情動を抑えます
- ・想いを描く呼吸 … 夢や目標などをよりクリアにイメージし、実現に導きます



【アサーティブネス】

毎回ひとつのテーマでアサーティブに対応する考え方をお伝えし、ワークで実践練習をします。
テーマの例：頼む、断わる、ほめる、怒りへの対応、批判への対処、感情を表現する、等

呼吸法が活きる、呼吸法を活かす、アサーティブネス

開催日時 : 第1日曜日 13:30~16:30

※変更になることもあります。最新情報・詳細はホームページでご確認ください。

開催場所 : みんなの家 ゆめっこ (中延・東京)

詳細・お申し込み

<https://goo.gl/M5jjDX>



お問い合わせ



<五月風> 小山田 薫

ホームページ : <https://satsuki-kaze.amebaownd.com/>

E-mail : oyamada@satsuki-kaze.com

電話 : 090-9854-3243

ブログ : 応援家 ~五月風~ 放射線技師 薫のブログ

<https://ameblo.jp/berryofmay>

日本マイブレス協会 : <http://www.mybreath.jp/>

