ブレスプレゼントクラス（ブレス講座）のサポートクラブを開設します！！

◇「伝える」から「活用する」へ

2014年9月から三原市で開催した第1期ブレスプレゼントクラス（ブレス講座）に参加していただきありがとうございました。

この講座では**8つの呼吸法**をお伝えし、これらの呼吸法を使えば、私達が日常遭遇するいろいろな場面で**ココロとカラダをコントロールできる**ことを学びました。

そんな中、「せっかく学んだことを続けたい」「でも、1人では続けづらい」「定期的に継続できる場があると良い」「日常生活でもっと活用したい」という声をいただき、引き続き実践と活用をサポートする場を提供いたします。

これまでは「伝える」が目的でしたが、これからは「活用する」に重きをおきます。何より、参加者が気軽に集まり、相互にサポートし合える場にしていきたいと思います。

多くの参加をお待ちしています。

◇ブレスサポートクラブ三原の概要

【対象者】第1期ブレス講座8回コースに参加した人
または呼吸法に関心がある人。
※体験参加も可。希望者にはブレス講座8回コースを提供。

【開　催】2015年6月から毎月第1火曜日13時30分～15時00分。
※開催日の変更あり。
※ブレス講座の出席簿に押印。

【場　所】みんミンハウス（三原市長谷町）

【概　容】（状況により変更することもあり）

(1)毎回実践
- 数える呼吸　（基本の呼吸法をマスターし、集中力、自制心をアップします）
- 想い描く呼吸（1年後のありたい姿を描き、実現に近づけます）
- ブレスアウト

(2)1回ごとに内容を変えて実施
- 数える呼吸、想い描く呼吸以外の6つの呼吸法を1つづつ
- 活用事例、体験事例の紹介（共有）
- 呼吸法トピックス

(3)会　費　600円／回（体験参加も同額）

※参加申込は小田さん（090-2809-8747）または篠原（080-1923-0381）　へ

**********ブレスプレゼントクラス（ブレス講座）2期生募集中！！**********

サポートクラブと同じ日に開催。
サポートクラブの30分前にスタートし、その後はサポートクラブに合流。
（まずはサポートクラブに体験参加を！！）
受講料は1,400円／回。別途、日本マイブレス協会登録料2,800円が必要。