

チエちゃんと話そう会

四国初!

呼吸法クラス



日本マイブレス協会
The My Breath Society of Japan

ご存知
ですか?

普段、誰もが無意識でしている呼吸・・・

この呼吸を、目的をもって意識して行うことでココロやカラダにアプローチできます。

こんな方にお勧め!

緊張感から解放されたい

集中力・自制心を高めたい

嫌な気持ちをリセットしたい

自分の体をいたわり癒されたい

精神的に安定したい

イライラを鎮めたい

コミュニケーション力を上げたい

夢や思いを具現化したい

心が安らかで平穏な穏やかさ
カラダが健康で明るく元気な健やかさ
日々が創造的で主体的な楽しさ
ともに磨き合い認め合える仲間がいる人間関係

これらが
満たされて

愛される豊かな
人生

が得られると
考えています。

仲間と一緒に一歩
一歩実践していき
ましょう!

- *呼吸法は、知っているだけ・情性でやっているだけでは十分な効果を得ることができません。
- *意識を向けて続けることで少しずつでも必ず変化を感じることが必ず出来るようになります。
- *そのために大切なのが一緒に続ける仲間の存在です。
- *チエちゃんと話そう会《呼吸法クラス》では仲間とのコミュニケーションの時間を確保するためハーフクラスとして開催いたします。そのため通常8回で1クールとなるクラスですが、16回を1クールとします。

開催日時：毎月第3木曜日 19：00～21：00（変更になる場合もあります）

開催場所：四万十市立中央公民館 3階小会議室2

参加費：一回 800円（マイブレス協会に登録されると割引チケット制をご利用できます）

チエちゃんプロフィール：日本マイブレス協会ブレスプレゼンター／中級教育カウンセラー／認定心理士／
（野地 ちえみ） パーソナルコーチ

お問合せ：090-9774-8057（こちらからおかけしますのでメッセージにお名前と連絡先をお残してください）