

## DVD ご購入者様限定

日本マイブレス協会 呼吸法入門DVD フォローアップ講座のご案内  
この度、呼吸法入門DVDをご購入の皆様へ限定で、フォローアップ講座を企画いたしました。

### DVDをお持ちの皆様へ

過日は、「呼吸法入門DVD」をご購入いただきましてありがとうございました。  
その後いかがお過ごしでしょうか？  
呼吸法入門DVDでは、呼吸法を継続していただくことと、それと一緒に小さな目標を叶えていくワークがありましたね。ワークに取り組んでみていただいたご感想はいかがでしたでしょうか？もしかしたら、まだ、DVDを開いていない。やってみたけど、そのまま途中になっていた。という方もいらっしゃるかもしれないですね。安心してください。きっとあなた一人ではありませんよ(^\_^;)もちろん、なにかしら効果を感じて、その後も継続しているという方もいらっしゃると思います。  
せっかく手にしていただいたDVDです。それっきりでほったいないですね。  
この度、DVDご購入者様限定で、フォローアップ講座を開催することを企画いたしました。今回は、名古屋と大阪での開催となります。  
この講座は、DVDのワークをもう一度一緒に取り組みましょう！というものです。  
また、ブレスプレゼントクラスの体験もしていただけます。呼吸法トピックは「歩く呼吸」です。  
「呼吸法」という新しい可能性の扉を開かれた皆さんのお越しをお待ちしております。

### 講座お申込み詳細

1. 日時 大阪：2月27日（土）10：00～12：00  
名古屋：2月29日（月）10：00～12：00
2. 場所 大阪：（株）サイドウェイズセミナールーム  
（アクセス→<http://side-ways.jp/>)  
名古屋：覚王山LDK Book Café（アクセス→<http://ldk-k.com/access>)
3. 参加資格 呼吸法入門DVDをお持ちの方  
お持ちでない方はこちらでご購入後ご参加ください。  
大阪会場を希望される方 <http://mybreath.jp/ach/sc351>  
名古屋会場を希望される方 <http://mybreath.jp/ach/sc1328>
4. 募集人数 5名
5. 受講料 2,000円（2回を予定しています。1回2,000円）
6. お申込み&お問い合わせ（メールでお願いします。）  
[sw20130314@gmail.com](mailto:sw20130314@gmail.com)（大阪担当：ブレスプレゼンター荒川仁美）  
[kyoko.k.w@gmail.com](mailto:kyoko.k.w@gmail.com)（名古屋担当：ブレスプレゼンター鬼頭恭子）
7. プログラム <1回目> DVDワーク1～4  
ブレスプレゼントクラスで行っているブレスアウト  
呼吸法トピック「歩く呼吸」  
<2回目>（2回目の日程は1回目参加時に相談のうえ決定）  
21日後のワーク  
ブレスプレゼントクラスで行っているブレスアウト  
呼吸法トピック「声を出す呼吸」