



呼吸法

今あなたは
どんな呼吸をしていますか？
自分と向き合う
マインドフルネスをご一緒に。

☆呼吸法を学び実践しながら、
自分の呼吸で自分自身のカラダとココロを癒やしましょう

- ①8つの呼吸法を学び日々定着を目指す個別セッション
(1回 2時間3,000円)
- ②負担になっていることを傾聴、最適な呼吸法で
ストレス解消個別セッション (1時間 2,000円～)



新宿区内・調布市内にて (スタジオもしくは会議室)
ご希望の日時 (第二希望まで) をご相談ください。

問い合わせE-mail breathkeiko@gmail.com

日本マイブレス協会認定講師 大池恵子

(発達障害家族支援、ヘルスケア)

日程調整等お気軽にお問い合わせください。

詳細は日本マイブレス協会HPをご覧ください。

