



高木さつきのZoomプレゼゼントクラス

ホントに大ききな言い方したくないのですが、私は呼吸法で人生が変わりました。

呼吸法を続けたら、24年間もどうしてもやめられなかった夜の過食をピタッとラクにやめられました。

夜の過食をやめたら、300近い血糖値が正常値になりました。

一日中眠かったのが、頭がクリアになり、仕事に集中できるようになりました。

体重は13か月で13kg減り、今まで出来なかった登山を楽しめるようにな

りました。

なぜ、呼吸法で、こんなに変わるのか・・・

それは、呼吸法をつづけることで、集中力、自制心、継続力が身についたおかげです。

呼吸法は、人生を変える力がある！と私は身をもって確信しました。

なので、私は、ぜひこれを一人でも多くの方にお伝えし、その方が今かかえている問題を解決する糸口になればと願っています。

しかし、こんな方にはお役に立てませんので、ご参加は見合わせてください。

・即効性を求める方 ・依存心の強い方 ・他力本願の方

私がクラスに関して一番意識するのは、「続ける」ことです。

どんな素晴らしい方法でも続けられないと意味がありません。

そのためには、参加者同士が仲良くなり、講座終了後も、生活の中に自然に取り入れながら呼吸法を続け仲間同士、良い刺激を与えたり受け取ったりしながら成長しあえる居心地のいいコミュニティを作ります。

なので、もし、あなたが、学んだ呼吸法を「続ける」ことに重きをおいているならば、ぜひ参加してください。

そして、続けられるコミュニティづくりに、どんどん関わってください。

いっぱい与えて、いっぱい受け取ってください。

あなたにお会いできるのを楽しみにしています。

開催日時： 2019年12月1日（日）より、月2回 20：00～21：30

第1回12/1	ゆるめる呼吸	ココロとカラダを緊張感から解放させる
第2回12/15	数える呼吸	自制心、集中力、継続力を高める
第3回1/5	歩く呼吸	気持ちのスイッチを切り替える
第4回1/19	見つめる呼吸	自分のカラダをいたわり、癒す
第5回2/2	声を出す呼吸	深い呼吸を通じて、精神的な安定性を手に入れる
第6回2/16	合わせる呼吸	人の呼吸を読むことで、相手にココロを合わせる事ができる
第7回3/8	鎮める呼吸	怒りやイライラなどを鎮め、振り回されなくなる
第8回3/22	想いを描く呼吸	夢や想いを具現化する

◆オンライン受講について

オンライン受講ですので、ご自宅などお好きな場所で受講していただくことが可能です。

当講座は、「Zoom」を使って行います。受講にあたっては「Youtube」が遅滞なく閲覧できる程度のインターネット回線が必要となります。

パソコン、タブレット、スマートフォンなどで受講ができます。一般的なノートパソコン、タブレット、スマートフォンには、あらかじめマイクとカメラを内蔵していることがほとんどですが、デスクトップパソコンの場合、搭載されていないことがありますのでその場合はご自身でマイクやイヤホンを用意していただく必要があります。

普段からYoutubeを観ている方、Webカメラでテレビ電話やSkypeを使ったことがある方なら、問題なくご利用いただけますのでご安心ください。

また配布資料の印刷も必要です。（ご自宅のプリンターでも、近所のコンビニでプリントでもOKです）

価格：全8回で¥8,800（税込）

入金受付方法： 事前振込

申込受付方法： E-mail

soraninaru@gmail.com

問合せTEL： 090-6019-8787

