

## 2017年2月からの「ブレスクラブ福山」

### ◇お金のめぐりと呼吸法

全く異なるように思われますが、どちらも「出すこと」がポイントです。意外と共通するところがあります。

お金のめぐりを良くするには何が大切か、その呼吸法とは、についてお伝えします。

その他、呼吸法関連の諸情報を提供します。

### ◇8つの呼吸法の活用

ブレスプレゼントクラスで学んだ8つの呼吸法を実践する場です。

手に入れたことも使わないと忘れてしまいます。ひとつひとつ確実にマスターしましょう。

### ◇初めての方も参加しやすく

呼吸法とは何か、8つの呼吸法とは何かなど、基本的なことをリピートしますので、無理なく参加していただけます。

### ◇クラブ活動のように

ここに行けば呼吸法を体験できる、新たな学びがある、もっと身につけたいなど、楽しんで呼吸法に取り組める場にしていきます。気軽に集まり、相互にサポートし合えるクラブにしましょう。

### ブレスクラブ福山の概要

【対象者】 どなたでも（体験参加も可）

【開催】 2017年2月から毎月1回 10時00分～11時30分。

※概ね火曜日

※「呼吸で心を整える」の本を持参

【場所】 山手公民館ほか

【参加費】 500円／回（体験参加も同額）

※会場費が無料の場合

【申込み】 篠原(080-1923-0381)



※ブレスプレゼントクラス（8つの呼吸法が学べる8回コース）の受講を希望される方はお申し出ください。開催の対応をさせていただきます。