

ブレスプレゼントクラス

BREATH PRESENT CLASS

本呼吸塾は、私たちが日常無意識に繰り返している 呼吸を意識することにより、自制力・集中力・継続力を、筋トレするかのようには鍛え、私たちの、「思考」「行動」「習慣」を高めることを目指します。

【講座内容】

8つの呼吸法を毎回1つずつお伝えいたします。

8回を1クールとし、2クール目以降も継続していきます。

各回とも午後13:30開始(午後13時00分・開場)・午後15:30終了

第1回	6月22日	ゆるめる呼吸	学びと遊び・役割(仕事・家事)
第2回	7月6日	数える呼吸	過去と未来・若さと老い
第3回	9月21日	歩く呼吸	食事と運動・ココロとカラダ
第4回	10月5日	見つめる呼吸	美しさ・男と女
第5回	10月19日	声を出す呼吸	親と子・喜びと悲しみ
第6回	11月9日	合わせる呼吸	罪悪感・生と死
第7回	11月30日	鎮める呼吸	怒りと苦しみ・許すこと
第8回	12月7日	想いを描く呼吸	お金・愛すること

【呼吸を意識的にすることで変わること】

- ・緊張感を取る
- ・集中力や自制心を鍛える
- ・気持ちの切り替えをスムーズにする
- ・自分のカラダを癒す
- ・ストレスに強いココロを作る
- ・コミュニケーションがスムーズになる
- ・怒りやイライラを消し去る
- ・夢や目標などが叶いやすくなる

【講師プロフィール】



岩田 順子

日本マイブレス協会認定 ブレスプレゼンター
大阪女子大(現大阪府立大学)英文科 卒業
同志社大学 社会学部社会福祉学科博士課程前期終了
1986年～2010年 同志社大学社会学部非常勤講師
2004年～2006年 ノートルダム女子大学非常勤講師
1982年の行動科学研究所の設立と同時に所員となり、
所長の岩田静治と共に企業研修に携わり現在に至る。

【費用について】

8回分一括払いでお願いします。(現金または銀行振込) ¥32,000(税込)

日本マイブレス協会登録料 ¥2,800(税込)

合計 ¥34,800(税込)

体験も大歓迎です：体験1回 ¥2,000(税込)※1回限り 単発参加の場合：1回 ¥5,000(税込)

【会場とお問合せ先】

会場：摂津本山 吉田宅

お問合わせは携帯かメールにて

岩田 順子 携帯：090-3490-1715 メール：yoriko@e-ibs.co.jp