

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。
各回とも午前10:30開始(午前9時00分・開場)・午後12:30終了

第1回	ゆるめる呼吸	学びと遊び・役割(仕事・家事)
第2回	数える呼吸	過去と未来・若さと老い
第3回	歩く呼吸	食事と運動・ココロとカラダ
第4回	見つめる呼吸	美しさ・男と女
第5回	声を出す呼吸	親と子・喜びと悲しみ
第6回	合わせる呼吸	罪悪感・生と死
第7回	鎮める呼吸	怒りと苦しみ・許すこと
第8回	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)
受講費+日本マイブレス協会登録料

¥44,000(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：滋賀県大津市大物(詳しくは予約完了後にお知らせいたします)
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