

5月開講!

ブレスプレゼントクラス —ゆるしの章—

人生にある「まさかの坂」!

思いがけない裏切りやひどい仕打ち。

簡単には許せない出来事が私達を苦しめます。

ブレスプレゼントクラス<ゆるしの章>では、そんな「ゆるせない!」感情に向き合いながら、呼吸法を活用し、「ゆるせない」を自分の課題として共に模索していくクラスです。

心から幸せで豊かな人生を目指すあなたにこそ受けて頂きたいクラスです。

第1回 ゆるしの宣言

第2回 「ゆるせない!」の根底にあるもの

第3回 「ゆるさない」が繰り返されるメカニズム

第4回 「ゆるし」の境界線

第5回 「ゆるしの考察」各自のテーマ発表

第6回 「ゆるし」は人生を豊かにする糧になる

※一回2時間

【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。

【第2期 開講日】

5月14日10:30～12:30

【受講費用】

¥66,000(税込)

【会場とお問合せ先】

会場:大津市比叡平 (株)行動科学研究所

お問い合わせ・お申込みはメールにて

岩田 順子 yoriko@e-ibs.co.jp