220の筋トレ呼吸法講座

大牟田教室

随時受講生募集中(体験講座開催中)

今の人生をリセットして、人から愛され、他人に認められる良い人間関係を築きたい! 本来の自分の姿、本当に自分がやりたいことで人生の意義を見出したい! 気持ちやこころに余裕があって、元気で健やかなからだで居続けて、人生をもっと楽しみたい! 呼吸法を身に着けて、自らの力でこころとからだを整え、不安を乗り越える強い心を持ちたい!

(現在のあなた)

- □□癖のように忙しいばかり言う
- □イライラすることが多い
- ロストレス食いばがりしちゃう
- □頭痛、肩こり、便秘がひどい
- □朝起きるのがつらい
- 集中力が続かない





≪心の筋トレ呼吸法体験講座≫

日時: 7/9(木),8/6(木),9/3(木)

(木)13:15~14:45(受付 13:00~)

定員 各回 10名

会場:トリムパーク学習センター

春光の湯2階(福岡県大牟田市藤田町365-1)

体験会参加費: 1回 1000円

体験講座の内容/

- ・心理テスト
- ・呼吸法とは何か?
- 呼吸法の効果、効能
- •呼吸改善体操
- ・ブレスプレゼントクラス(本講座)のご案内
- ※心理テストと呼吸法の効果については、参加する 回によって内容が異なります(4パターンあります)

必ず前日までに、下記までご予約ください。

お申込み、お問合せ(トリムパーク) 電話 / 0944-53-7891 (担当/西森) メール / co9method@gmail.com

(呼吸法を続けたあなた)

- ✓ 気持ちの切り替えがスムーズに
- ✓ すぐにカッときて怒らなくなった
- ✓ やせてダイエットできた
- ✓ 体調がよくなった、便秘がなくなった
- / 寝付きがよくなった
- ✓ 集中力が上がった

《ブレスプレゼントクラス (本講座)≫

- ▶人生において大切な16のテーマ
- 学びと遊び
- 過去と未来
- 食事と運動
- 親と子
- 罪悪感
- 怒りと憎しみ
 - お金
- 生と死

役割

許すこと

• 男と女

愛すること

若さと老い

・ココロとカラダ

• 喜びと悲しみ

▶8種類の呼吸法

こころの筋トレ呼吸法を学び、身に着け 生活や仕事に活かします



10分の呼吸法が、あなたの人生を幸せに導く



【ココロの筋トレ・呼吸法講座~ ブレスプレゼントクラス大牟田教室】

日時/毎月1回コース 第2or第3木曜日 13:15~15:15

場所/月1コース トリムパーク学習センター (トリム春光の湯2階) 福岡県大牟田市藤田町365-1

料金/協会登録料 2800円 (初回のみ 日本マイブレス協会登録費) 8回チケット 21000円 (各コース 先着10名様 17000円) 1回チケット 3000円 (表示はすべて税込)

- ※玉名教室とは会場費等の関係で料金が異なります
- ※体験講座と本講座は内容が異なります。まずは体験講座を受講いただき、「呼吸法とは何か!?」「呼吸法で何ができるか!?」を知った上で本講座受講をおすすめします

※参加できなかった回は、他曜日、もしくは次期分に振替できます 内容/~ココロの筋トレ・呼吸法講座~ ブレスプレゼントクラス

◆ 10分間の数える呼吸座禅や瞑想のイメージで呼吸法を行います。自制心や集中力を高めるココロのトレーニングです。

◆ ブレスアウト(16のテーマがあります)

呼吸法だけでは吐き出せないアタマやココロの中のものを言葉にして 吐き出すと、その時々で様々なものが見えてきます。

また、空っぽにすると自然に、自分にいいものや必要なものが入ってくるようになります。

- ~ブレスアウト 16のテーマ~
- ・学びと遊び ・役割
- ・過去と未来 ・若さと老い
- ・食事と運動 ・ココロとカラダ
- 美しさ男と女
- ・親と子 ・ 喜びと悲しみ
- ・罪悪感・生と死・怒りと憎しみ・許すこと
- お金・ 愛すること
- ◆8つの呼吸法について、その由来や呼吸の方法についてご案内します。

【ブレスプレゼント体験講座】

日時/(木)13:15~14:45 場所/トリムパーク教育センター 大牟田市藤田町365-1

料金/ 1000円

※本講座受講中の方は 紹介者同伴の場合、無料

内容/

- ・呼吸法とは何か?
- ·呼吸法の効果、効能
- ・簡易心理テスト
- ブレスプレゼントクラスの内容
- 呼吸ワーク
- ※本講座のご見学だけの参加は お断りしております

≪講座の日程≫





【講師紹介】 西森 康人(にしもり やすと) 〈講師実績〉 〈取得

- ●企業研修(コミュニケーション、能力開発)
- ●就職支援(面接、履歴書作成)
- ●各種健康セミナー・講座
- ●マインドマップ講座
- ●ブレスプレゼントクラス
- ●アロマテラピー講座
- ●こどもの能力アップ講座 (こども、親、指導者各方面向け)

〈取得資格〉

- 〇各種キャリア開発
- 〇日本メンタルヘルス協会
- 〇メンタルヘルスマネジメント
- ○マインドマップ講師トレーニング
- 〇アロマテラピー
- 〇健康運動指導士
- ○各種運動指導(太極拳、ウォーキング等)