

意外に気づいてない呼吸のレッスン

2022年4月28日(木)

.....
呼吸によって心が落ち着いたり
やる気が出たり、というのは
よく知られていることです

本当の正しい呼吸(吐く)ができていると
歩きやすかったり
肩こりがなくなったり
ぽっこり下腹が解消できるって
知っていましたか？

あなたの体が
『忘れてる』呼吸を

思い出させるレッスンです
.....

～講師～



—健康運動指導士—

日本コンディショニング協会インストラクター

山内 真由美

(時間・場所) 14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・参加費) 先着20名・700円

(持ち物) バスタオル、スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装

(問合せ・主催) 富田林市市民会館(レインボーホール)・0721-25-1117

..... 申込書

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

アナタのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

(_____)

意外と気づいてない呼吸のレッスン 2022年4月28日(木)