

【公認】

西野流呼吸法



体験会

日程：9月16日 土曜日

時間：13:00

～14:10

参加費：¥500 (要予約)

持ち物：動きやすい服装・水分

定員：10名

講座

日程：土曜日・月2回

(第1・3週)

時間：13:00

～14:10

月会費：¥3,300 (要申込)

持ち物：動きやすい服装・水分

定員：10名



西野流呼吸法総本部認定講師
相澤 和広

「呼吸を変えて未来を変える」西野流呼吸法は、ゆったりと全身に働きかける独自の「足芯(そくしん)呼吸」や様々な基本動作によりエネルギー溢れる充実した身体を培い、「対気」という互いにエネルギーを出し交流する稽古により、さらにその効果を飛躍的に高めます。総本部の稽古は40年以上にわたり培った指導カリキュラムに基づき、西野流呼吸法の本質を正しく理解できる、どなたでも気軽にできる確実に効果的な内容です。応用の「対気」では、総本部で取り入れている「歩きながらの対気」稽古を行います。短期間で効果を実感できる内容です。

9

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30