

# 西野流呼吸法

月2回

西野流呼吸法総本部認定講師

講師 相澤 和広

土

曜日 (第1・3週) 13:00~14:10

受講料月額 3,300円

定員 10名

## 必要なもの

動きやすい服装・水分

## 講座内容

「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。

※見学不可

※体験可・500円(講師へお渡してください)