

【教養趣味系講座情報】

① 講師名 **奥田 恵子**

(講座NO. 20105)

② 講座名 **イキイキ呼吸塾**

③ 内容

コロナ禍の中では心身ともに不安定になりがちです。心が不安定なとき、呼吸が浅くなったり、荒くなったりします。リラックスしているときには、呼吸も穏やかで深くなります。呼吸法は、意識的に息を長く吐いたり、止めたりすることで、ココロやカラダを癒す方法です。すぐに結果は出ませんが、継続することで、ココロやカラダを癒し整えていきます。

④ 会場 **東海市**

⑤ 回数 全 **5** 回

⑥ 曜日・時間 **土** 曜日 **13:00** ~ **14:30**

⑦ 受講料 **11,000** 円

⑧ 定員 **10** 名

| | | |
|--------|---------------|--------------|
| ⑨ 教材費等 | 有・無 | 無 プリントは講師が用意 |
| | その他(準備するものなど) | 筆記用具、飲み物 |

| ⑩ シラバス | 回 | 日付 | 内容 |
|--------|----|-------|------------------------------|
| | 1 | 10/8 | 呼吸法の説明 「自制心」「集中力」を鍛える「数える呼吸」 |
| | 2 | 10/29 | 緊張を解く「緩める呼吸」 |
| | 3 | 11/12 | 怒りやイライラを抑える「鎮める呼吸」 |
| | 4 | 11/26 | 夢や想いを具現化する「思いを描く呼吸」 |
| | 5 | 12/17 | ものの見方を変える「思考の三原則」 まとめ |
| | 6 | | |
| | 7 | | |
| | 8 | | |
| | 9 | | |
| | 10 | | |