

今話題

～快適な日常生活を手に入れる～

呼吸法入門講座

呼吸法にはインナーマッスルの強化・自律神経調整など
数多く身体全身を調整・改善する効果があります。
呼吸法を実践・修得し快適な日常生活が過ごせるようご案内致します。

【日時】 1月14日（月・祝日） 9：30～10：30

【会場】 府中市生涯学習センター フィットネスラボ

【参加費】 無料

【定員】 25名様

【申込方法】 12月1日（土）9：00より体育受付にて
※電話予約不可・先着順

【持物】 飲み物（ノンカフェイン）・タオル

【経歴】

送表現教育センターを得て、舞台・映像・朗読講師などの活動をするかたわら「呼吸と身体」・「声」・「心」の関係を探求し、日々の生活に活かせるをモットーに指導。

【資格】

- ・音読協会ヴォイストレーナー
- ・ディジュリドウ健康法インストラクター
- ・イヤークセラピスト



【講師】 原田 晴美氏

問合せ先 042-336-5701