

☆日本マイブレス協会認定講師がお届けする 第2弾☆

『呼吸法講座』(全8回シリーズ)

～ ぶだんの自分をもう少し大切にしたい人のための時間 ～

8つの呼吸法を一つ一つ楽しみながら心とからだをほぐし、一緒に実践していく講座です。

【こんな方にお勧め】

- ◎忙しい毎日を送っている方
- ◎健康・美容に関心の高い方
- ◎つい、人の都合を優先してしまう方
- ◎「あがり症」の自覚がある方
- ◎「マインドフルネス」に興味のある方
- ◎大切な人にもう少しやさしくなりたい方
- ◎肩こりや便秘などの体調を改善したい方

★皆さんで楽しむため、このような方はご遠慮いただいています。… 営業目的、人間嫌い、ヘビースモーカー

担当講師 : Secretarial Office T-thank オフィス ティーサンク

研修講師、コミュニケーション・インストラクター



伊藤 友美

10年前に父親の介護を切望し企業を退職。以降、介護のかた

わら研修依頼が続いたことから独立を決意。企業秘書、美容業界の勤務経験等を活かし、各種企業研修・求職者支援講座、パーソナルレッスン等をおこなう。これまで「仕事は、すべて大切な方からのご紹介」で今日に至る。家族を相次いで看取った経験から心理学を学ぶ中、「呼吸法」と出逢う。「息をすることは生きること。あなたも呼吸法で毎日をより健やかで豊かなものにしませんか？」

第2弾…平成28年7月8日(金)スタート

開催日程：毎月第2・第4週の金曜日

➤ **朝のクラス 10:00～12:00**

➤ **夜のクラス 18:30～20:30**

場 所：ぎふメディアコスモス 1F「あつまる」スタジオ

*所在地…岐阜市可町40番地5 / 駐車場有(2時間まで無料)裏面地図参照

開講日程：7/8,22日、8/未定,26日、9/9,23日、10/14,28日

(会場等の都合で変更が生じる場合があります)

料 金：全8回コース ¥20,944- (税込)

(テキスト代/COFFEE 付/協会登録料¥2,800-含)

*お試し・単発での参加をご希望の場合は、¥3,500/回

***講座内容を最大限にご活用いただくため、8回コースの受講をお勧めします。**

***マンツーマン・出張開講をご希望の方は、別途お問い合わせください。**

申込方法：FAX、メール、または郵送のいずれか

*裏面内容を明記いただきお申し込みください。受付確認後、お知らせの指定口座へお振込みいただけます。

定 員：各 10 名

持ち物：筆記用具

〆切り：定員になり次第〆切らせていただきます。

単発参加の場合はできるだけ3日前迄にお申込みください。

お申込み・お問い合わせ先 ☎ 456-0063 名古屋市緑区神沢 3-1907 1F Secretarial Office T-thank.

メール：t-thank.aitomo@dance.ocn.ne.jp ファックス：052-877-4424 電話：090-2180-0080

日本マイブレス協会認定ブレスプレゼンターがおこなう

『呼吸法講座』

第2弾

申込用紙

◇於：ぎふメディアコスモス1F「あつまる」スタジオ

朝のクラス 10:00～12:00

夜のクラス 18:30～20:30

(事前連絡をいただければ、朝・夕のクラス変更は可能です)

◇日 程：毎月第2・第4週の金曜日

◎会場手配に制限があるため、日程変更せざるをえない場合がございます。

◇お申込み方法：FAXまたはメール、郵送のいずれか
でお申込みいただき、受付確認後にお知らせの指定口座へお振込みください。

料 金：全8回コース ¥20,304- (税込) (テキスト代/Coffee付/初回登録料¥2,800円含)
単発参加… ¥3,500-/回 + 2回目のみ登録料 ¥2,800-

キ リ ト リ セ ン (ご郵送の場合のみこちらからお切りください)

FAX：052-877-4424 / 郵：t-thank.aitomo@dance.ocn.ne.jp お申込日：平成 年 月 日

平成 年 月 日 (金) 全8回を受講希望 1回のみ受講希望

日本マイブレス協会認定講師がお届けする『呼吸法講座』

*いずれかにレ点をつけてください。(クラス変更は可能です)

朝のクラスの受講を申し込みます。

夜のクラスの受講を申し込みます。

フリガナ	〒
お名前	ご住所
性別：男・女 ご年齢： 歳	
ご連絡先電話番号(携帯電話可)	メールアドレス

*いただいた個人情報は、本講座の運営に関わる以外に一切使用いたしません。

