

“丹田呼吸”教室

- ◆腹の呼吸として効果の高い『丹田呼吸法』
- ◆マインドフルネス『瞑想』

※ “心と身(からだ)の一致”を作ります。



インナーマッスル（深層筋）を鍛えよう

筋肉を鍛えるのは、アウターマッスル（表層筋）の強化だけではなく、インナーマッスル（深層筋）の強化も大切なのです。私たちの動作は、アウターとインナー両方の筋肉連携で支えられているからです。通常の運動で鍛えられるのは、大胸筋や腹筋などのアウターマッスルですが、姿勢を維持し、疲れにくくし、ダイエットにも有効なのは、インナーマッスル（横隔膜や大腰筋など）の強化のようです。

丹田呼吸は、生命の源であるお腹の中心にある“丹田”を鍛え平常心を養うと同時に、その上腹部にある“横隔膜”が律動的に動きインナーマッスルを鍛える効果があります。

こんな人におすすめ

イライラしやすい(平常心を養いたい)
生き生きと輝いていた
本番に強くない(不動心を鍛えたい)
熟睡したい
自律神経のバランスを整えたい

日 時 : 2月5日・3月12日・4月9日・5月7日
毎月月曜日・時間は夜7:00～9:00
定 員 : 20名
対 象 : 弊社リソースI受講済の方(リソースI未受講の方は、お問い合わせください)
初参加費: ¥8,000/4回分(税込) ※欠席振替はありません
再受講費: ¥2,000/回(税込)
1年間パスポート ¥10,000(税込) ※欠席振替はありません
振込先 : 八十二銀行 浅間温泉支店 (普) 269936 口座名: 株式会社 アクト
担 当 : 萩原 華江
【手続きの注意事項】
・入金後の受講料の払い戻しは受付しておりませんのでご了承ください。



指導者: 高良 透宗
道・丹田呼吸法研究所主宰
株式会社アクト 取締役顧問
朝日カルチャースクール指導講師

※高良透宗先生の個別カウンセリング(有料)

“丹田呼吸教室”参加者は、参加期間中に限り個別カウンセリングを受けることができます。時間帯は、①14:30～15:45 ②16:00～17:15 の2枠です。希望者は、1週間前までにお電話かFaxでお申込みください。
料金: ¥2,000/回(税込)

切り取らずにこのままお送りください。FAX.0120-34-0583 (フリーダイヤル)

“丹田呼吸”教室 参加申込書 _____月スタート(新規・再受講)○印を 個別カウンセリング申込書	
氏名	連絡先電話番号(自宅・携帯)どちらかに○印
住所 〒 ※変更者のみご記入ください。	E-mail ※変更者のみご記入ください
個別カウンセリングをする方 希望時間 ①14:30～15:45 ②16:00～17:15 どちらかに○印を	
参加費 ¥ _____ は、 月 _____ 日までに銀行振込にて支払います。	