

心を“ふつ”と軽くしたい方へ ～出版記念キャンペーン～



「心地よさに驚きました」「こんなに心が落ち着くなんて」という絶賛の声多数。骨盤を起点にゆったりと上半身を揺らしながら呼吸します。「あ～、心とカラダがゆるんでいくう～。ちょっと呼吸の仕方を変えるだけなのに、なぜ？」そんな呼吸の不思議について、左の本を参考にお話しします。

「たちまち心が軽くなる読書会」

＼あ～、気持ちいい／ 骨盤呼吸ワーク付き

実施日時：10/20(日)13:20~14:40(13時受付開始)

場 所：カラフル会議室札幌駅前

人 数：6名様

本をご持参いただいた方限定！

参加費¥3,500 ⇒ ¥1,500(税込)

<当日、現金でお支払いください・**本屋さんでお買上げ頂いた方限定割引**>



- ◎日本最大の癒しイベント「癒しフェア」のTrinityWEBで
アクセス第1位を獲得！
- ◎『癒す心、治る力』のアンドルーワイル博士も推薦！ヘンドリックス
心理学博士より「意識的な呼吸 (Conscious Breathing)」の
直接指導を受ける。日本人初！Transformation Leader Graduate



ひとつでも当てはまる方は、ぜひご参加ください！

- もっと笑顔で楽しく過ごしたい
- カッとならないで子供にちゃんと話したい
- やけ食いで胃がもたれることがある
- もっと自分を好きになりたい



ご参加の皆さんのお声です

- ☆すごいよかった。本当にすごくよかった（女性・30代）
- ☆幼少期の怒りを、引きずっていたことに気づきました（女性・50代）
- ☆アンガーマネジメントとは違う視点が新鮮でした（男性・40代）

<詳しくは、裏面をご覧ください>

実施日時：10/20(日)13:20~14:40(13時受付開始)

本をご持参いただいた方限定！

参加費¥3,500 → ¥1,500(税込)

<当日、現金でお支払いください・**本屋さんでお買上げ頂いた方限定割引**>

どうして、心がふっと軽くなるの？

◎腹式呼吸を超えるリラクゼーション効果があるから

骨盤を起点に上半身全体をゆらします。すると、副交感神経がより活性化されます。

◎深い呼吸で身体が軽くなるから

実は、心と身体はひとつだからです。大学の研究や医療の臨床事例が発表されています。

◎胎児だった時のように骨盤を動かすから

受胎の瞬間にまでさかのぼる深い癒しが促されます。



「たちまち心が軽くなる読書会」を開く理由

初めまして。気づきの呼吸の池田博美です。カウンセリング、セラピー、スピリチュアルなど何を試しても、ダメだった私。そんな私が心穏やかになれたのは、呼吸のお陰です。呼吸を活用するとイライラはあなたの人生の花を咲かせる糧になります。本では伝わらない呼吸の気持ちよさ。あなたにも体験してほしい。そんな思いでお友達である久保由美子さん主催で、私の故郷札幌で読書会を開催することにしました。

アマゾンではなく、街の本屋さんでお買い求めください

紀伊国屋、有隣堂、蔦屋TSUTAYA、未来屋、リブロ、ブックエキスプレスが
オススメ！もちろん、お近くの本屋さんでも構いません。

たちまち心が軽くなる読書会

【10月20日(日)13:20~14:40 (13時受付開始) · 限定6名様】

本をご持参いただいた方限定 参加費：¥3,500 → ¥1,500

(当日、お釣りのないようにご準備ください。場所の詳細は参加申込時にお知らせします)

お問合せは久保由美子まで : 080-5594-3483

(応答なしの場合は、ショートメールで「要連絡」とご送信ください)

