

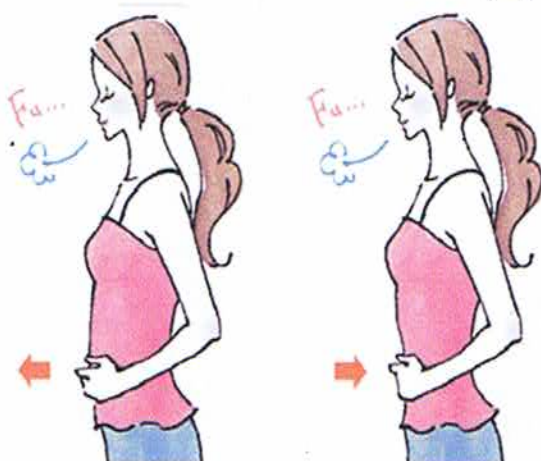
笑顔呼吸法

9月6日(木)

普段無意識に行っている呼吸が、私たちの健康や精神状態に大きく影響しています。

この呼吸の仕方を身につけて、笑顔輝く生活を送れるようになるのです。

心身の不調を自分で治したい方、夢を実現されたい方にお勧めです。呼吸法未経験の方でも大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください！



【笑顔呼吸法とは】

丹田呼吸法的一种。鼻呼吸のみで、特に鼻から吐く息を意識して丹田を使う呼吸法。自律神経を整え、酸素吸入量が増えることで、

全身の血流量が増大し免疫力向上に繋がる効果がある。この丹田呼吸に、笑顔をコラボ

させたことで、深い瞑想状態を作り出し叡智をインスピレーションで受け取れるようになる。心身の活性化に繋がるオリジナルの呼吸法。シンプルで誰にでも継続できるにも関わらず、高い効果が期待できる画期的な呼吸法。

【体験談】

- 瞑想呼吸法を実践したおかげで、年齢的に手術もできない状態だった肺がんが、3ヶ月で改善。(80歳女性)
- 10年以上降圧剤を飲み続けたせいか、物忘れも多くなっていたところ、呼吸法で薬を止められた上、血圧も安定している。(67歳女性)
- 職場の人間関係が原因でうつ病になってしまい、休職をしていたが、呼吸法を実践したことで薬も手放すことができ、元気になることができ(43歳女性)

～数々の体験談が

私の支えとなっています！～

お申込み・お問い合わせ先

中道 秀子

TEL : 080-8391-7670

Mail:smile.shanti3@gmail.com



呼吸法講師認定講師として毎月2回

10日程、7年間東京で活動後、20

17年独立。ヨガ歴20年、ヨガの国際

ライセンス取得。現在地元九州での

活動を開始。福岡出身。

現在、長崎県大村市在住。皆様の

笑顔が輝くお手伝いを致します！