

マスターズ

生き方の美学を求め、感性を耕す  
マスターズの勉強会です

# 心身開発トレーニング

「呼吸を制するものは人生を制する」  
坐禅と発声トレーニングで、腹式呼吸を体得！  
元気を充填して、ストレス発散！

## リラクゼーション禅 坐禅を体験しよう！

30分間、呼吸に集中して坐ります。初めての方もきちんと指導が受けられますので、安心して参加できます。刺激が欲しい方には、警策でビシッ！丹田呼吸を身につけましょう。



## 発声トレーニング 腹の底から声を出してみよう！



腹式呼吸をベースにして全力発声を行います。大きな声を出して、ストレス発散。腹から声を出すことで説得力のある声を作ります。丹田が鍛えられますので、声を出しているうちに心が落ち着いてきます。

【日 時】 4月7日(土) 5月12日(土) 7月7日(土) 8月4日(土)  
9月1日(土) 10月6日(土) 11月17日(土)  
12月1日(土) 1月12日(土) 2月2日(土) 3月2日(土)

※土曜日開催に変更となりました

AM10:00～PM12:00

【場 所】 スコーレ会館 3階広間

【受講料】 無料

【受講対象】 スコーレ会員（非会員の方の体験受講可能）

お気軽にご参加下さい

お問い合わせ：公益社団法人スコーレ家庭教育振興協会 マスターズ

<http://schole-masters.org> 【電話】042-707-4500