令和２年度上期　スコーレ・マスターズ研修

心身開発トレーニング

①瞑想

15 分間、呼吸を整えるイメージで座ります。発声前の準備です。

②発声トレーニング

特徴①：腹式呼吸をベースに、**呼吸法**を身に付けます。

特徴②：全力発声を主体とし、**瞬発力**のある声を出せるようトレーニング。

特徴③：腹式による発声を体得し、**丹田**を鍛えます。

【トレーニング効果】

- ✓ 呼吸法が身につき、心もからだも健康になり、安定します。
- ✓ 瞬発力のある声が出せると、説得力のある声になります。
- ✓ 丹田を鍛えることで、ストレスに強くなり、若さを保てます。

【開 催 日】：　4/12 日(日)　5/10(日)　6/14 日(日)
7/12 日(日)　8/ 9(日)　9/13 日(日)

【時　　間】：　10:00～12:30
（瞑想 15 分、発声 90 分＋休憩 15 分、広間座談 30 分）

【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（未会員の方の体験受講できます）
ぜひお気軽にご参加下さい

申込み＆問合せ方法

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

本部事務局　渡部 潔　Email: k-watanabe@schole-masters.org

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