

ベーシック コース 特別開催のご案内

呼吸筋ストレッチ体操[®] ベーシック コース



シクソトロピー理論に基づいた

ドクター本間の呼吸筋体操の基礎を学べるカリキュラム。
「アドバンス(指導員)コース」へ進むための第一段階です。

対 象：高齢者施設職員、興味ある一般の方

認 定 条 件：当該コースのカリキュラムの受講／終了後「修了証」授与

受 講 料：特別料金 5,000円／スタートキャンペーン ※通常料金 9,000円

カリキュラム：90分(講義／30分、体操/60分)

教 材

●テキスト「不安を吐き出し元気を吸い込む」

講 義

●本間生夫理事長をはじめとした講師陣による講義

体 操

- オリエンテーション／市原寮プロジェクトの成果など紹介しながら内容説明
- 7つの基本ストレッチをビデオ視聴
- 7つの基本ストレッチについて1ポーズずつ解説し、個別指導

特 典

●オリジナルTシャツ、ミニ体操冊子



安らぎ呼吸プロジェクト

特別開催コース参加申込書

FAX 03-5643-0767

Email : yasuragi.npo@fordays.jp

年 月 日

特定非営利活動法人 安らぎ呼吸プロジェクト事務局 行

私は、貴プロジェクトの特別開催ベーシックコースに参加を申し込みます。

フリガナ	
氏名 (会社・団体名)	
住所	〒 -

連絡先

TEL	
FAX	
E-mail	

開催日

- 2017年 9月30日(土) 東京
- 2017年10月17日(火) 京都
- 2017年11月 5日(日) 大阪
- 2017年11月11日(土) 東京

※会場については後日連絡
※ご希望の日時に▼点をお願いいたします

受講料

一人様につき
5,000円/スタートキャンペーン
(通常料金 一人様につき 9,000円)

この申込書に必要な事項をご記入の上、下記へFAXまたはご郵送いただくか、
Eメール宛へお申し込みをお願いいたします。

〈お申込み・お問合せ先〉

安らぎ呼吸プロジェクト事務局

TEL.03-6892-4159(よい呼吸) FAX.03-5643-0767

Email : yasuragi.npo@fordays.jp

〒103-0016 東京都中央区日本橋小網町1-3 大島ビル7F <http://yasuragi-iki.jp>