



講師
日下部 晶子先生

呼吸意識しながら
脳機能促進
「有音・無音での呼吸と連動した
体の動きは脳機能を刺激します。」

男塾の受講生アンケート

- 健康体操かストレッチ運動のイメージが強かったが、精神的な要素のウェイトがかなりある事で認識をあらたにしました。
- 身体は呼吸を中心として動いている事がよく分かった。
- 意識して体をうごかしていきたい。
- ヨーガは初めてでしたが分かりやすかった。
- 動きは少ないが、長く続けられればきいて良いと思った。

