

事業報告書

- 実施日時 2019年3月12日(火)19:00~20:00
- 実施場所 14F会議室 (N207)
- プログラム 「おいしい呼吸~Slow Breath Slow Life~」
ブレストラン(呼吸プログラム)
 - ・呼吸に関する講義
 - ・呼吸の実践
- 参加人数 11名
- 企画 株式会社スポーツデータバンク
- 担当講師 株式会社ブレストラン
代表取締役 沖 知子氏



まずは
自分の正しい姿勢
見つけ方
↓



実践
してみました!
← →
↓



↑
座学
『呼吸とは』



報告者：JMB/GZ 池田

* 参加者の声 *

- ・デスクですぐにできるエクササイズでしたので教えていただいてよかったです。
 - ・ヨガには、ずっと興味があったので良い体験レッスンとなりました。
 - ・インストラクターもステキな方で、楽しかったです。
 - ・呼吸法も大切な事がわかって、これから意識します！
 - ・身体が軽くなりました。背筋も伸びた気がします。
 - ・普段あまり意識しない呼吸について考えることができた。リラックスできた。
 - ・1時間のプログラムでしたが、リフレッシュでき身体が軽くなりました。
 - ・ヨガやジム、通ってましたが、サボり気味だったので、身体を伸ばしたり、動かすことの大切さに改めて気付きました。
- 日頃の生活でも実践したいと思いましたので、満足です。
- ・リフレッシュできた。体と向き合ういい機会となった。
 - ・私自身興味があるテーマであり、日頃から自己流で瞑想を日常生活に取り入れていましたが、このイベントで呼吸のことやよりよい瞑想の仕方について短時間で学ぶことができ、とても満足しています。
 - ・ストレッチなど実践しながら楽しく学べたのが良かったです。
 - ・“胸とみぞおちの間の自分の心にキラキラとした光を入れる”とても印象に残りました。これから取り入れたいと思います！ありがとうございました。
 - ・内容的には大満足でしたが、時間がたつのがあっという間で、もう少し呼吸法の練習などをしてみたかったです。
 - ・講義パートが少し難しかったor分かりにくかった。(ヨガ的な比喻表現あり)



* 講師より *

みなさんの呼吸は浅いです！
姿勢が悪いと深く正しい呼吸はできません。
仕事は忙しいと思いますが、自分の呼吸に意識を向けて呼吸をたいせつに。
そして自分を愛してください。
心も体も安定します。

本日のお土産

「呼吸」に有効な食べ物（固いもの）

ナッツのチョコレート★

参加されたみなさん
お疲れさまでした！

