

# はじめてのZEN呼吸法 ~ココロとカラダをゆるめる秘法~

江戸時代の「禅」の秘法から生まれたヘルス&ビューティメソッド。シンプルなのに  
すごく効く。ココロもカラダも元気になって、人生変わります。

現代人はとにかく力が入っています。筋肉がいつも緊張状態にあり血行が悪くなって  
しまいます。「ZEN呼吸法」により緊張を緩め、体全体の血行を良くし冷え性ともお  
さらばしましょう。他にも頭痛、肩こり、首こり、微熱、めまい、だるさ、しびれ  
慢性疲労、倦怠感、便秘、歯痛、関節炎、神経痛、食欲不振などが解消されます。

私たちは呼吸によって体内を調べられるように作られているのです。

あなたの呼吸を変えられるのは、病院でもお薬でもなく、あなた自身だけなんです。

## ●日時

平成 29 年 **12** 月 **8** 日 (金)

講演会 14時~15時30分

## ●会場 川崎市教育文化会館

4階第1学習室 (地図裏面参照)

## ●定員 60名 (定員になり次第締切)

## ●会費 講演会:無料

### 《講師プロフィール》

シニア呼吸  
アドバイザー

**森本 えりこ 氏**



日本最大のテーマパークを運営する  
会社に長く勤務するも、自身の不調からセラピストに転身。  
植物療法をはじめ、リフレクソロジー  
ハワイアン・ロミロミなど様々な手技  
や、健康と美に関する仕事を追求して  
10 数年。本屋さんで手にした書籍  
「呼吸美メソッド」でZEN呼吸法を実  
践し、心と身体の劇的な変化に感動する。  
健康の源は「呼吸=とてもシンプルなもの」  
であると気づき、ZEN呼吸法呼吸アド  
バイザーとしての活動を開始。  
現在各方面で呼吸の大切さを説く。

●下記申込書に必要事項をご記入の上法人会まで FAX でお申込下さい。

**お申込み・お問合せ (公社)川崎南法人会 TEL.233-4852 FAX.245-0023**

**12月8日(金)健康セミナー申込書 FAXにてお申込み下さい**

会社名	TEL
	FAX
ご住所	
参加者 (複数可)	