



【日時】

※各回 入れ替え・受付は三十分前より

十一月二十九日(土)

第1部 午前十一時～午後十三時三十分  
第2部 午後十四時三十分～午後十七時

(体験レッスンは一時間程)

【ゲスト】

椎名 由紀

【参加費】 三千五百円 (軽食付き)

【申込み】 予約制 各回 定員二十名

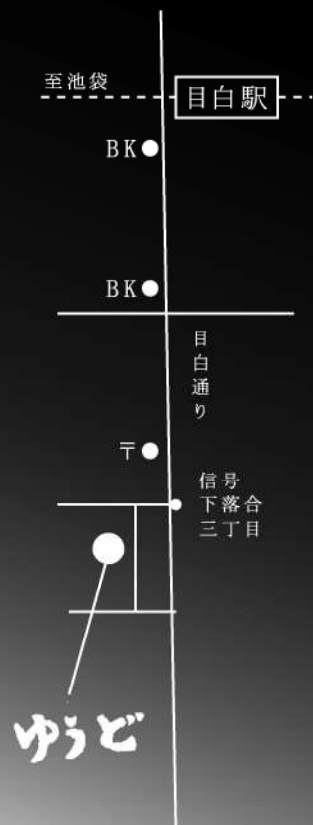
零九零一六九五一一三四五一(浅木宛)

info@notrasense.com

【場所】

ゆうど

東京都新宿区下落合三二二一二十一  
零三一五九九六一六一五一(当日のみ)



## 体内対話～ZEN呼吸法



【ゲストプロフィール】

椎名由紀

'98早稲田大学第一文学部哲学科卒業  
ナチュラルリスト(体内対話～ZEN呼吸法)  
ラジオパーソナリティ、ナレーター、MC etc、  
<http://www.zenkokyu.com/>

あなたは自分を大切にしていますか？  
あなたはからだの声が聞こえていますか？

高校時代から自律神経を失調し、心身ともに凝り固まっていた椎名由紀が、江戸時代から続く禅僧が編み出した、呼吸法に出会いました。実践するうちに、内側からほぐれ、肩こりや頭痛、冷え性や便秘などがすっかり無くなり、考えられないほど元気な人に。これは世の中に伝えなければとメソッド化したものが、「体内対話～ZEN呼吸法」です。

病院や薬、マッサージなどに頼らずに内側から変えていく。本来人間が持っている能力を使えるようにする。ご自分で「健康で元気な心身」を手に入れられるのです。