

# Deep Breath Control

## “ディープ・ブレス・コントロール” 体験セミナー

もしあなたが、次のようなお悩み・ストレスを感じていたら  
ぜひ、このセミナーにご参加ください。

「今日は何か落ち込む。」

「やめようと思ってもイライラが止まらない。」

「すぐにネガティブな思考になってしまう。」

「いろんな健康法をやってみたけど、自分にはあまり効果がないような・・・」

「腹式呼吸をすると痩せるっていうけど、飽きっぽいから、続かないのよね。」

「運動は嫌いじゃないけど、忙しくてジムに通う時間が取れない・・・」

「休みがあっても、疲れてしまって、何にもやる気がしない・・・」

⇒この講座をお試しになると、

次の日から、呼吸に対する意識が変わります。

そして、生活が変わります。

### 【日時】

2013年6月30日(日)

14:00~17:00

(開場13:30)

### 【会場】

スタジオ ナカノバ

〒164-0001 東京都中野区中野

5-67-5 マツザキビル4F

### 【参加費】

5,000円(税込)

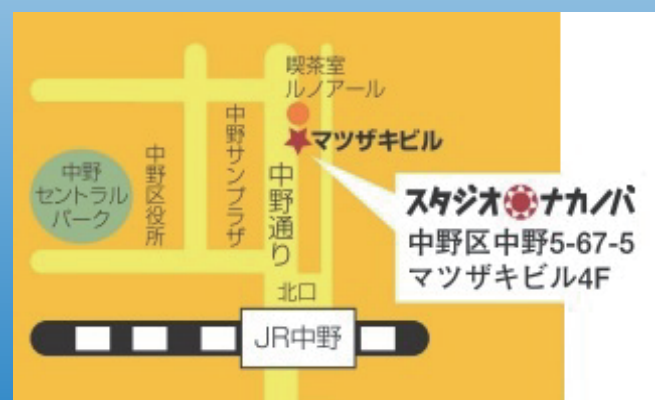
### 【お申し込み・お問い合わせ】

DBC セミナー事務局

☎ 0436-76-9001

✉ dbc@breezin-music.sub.jp

- 立っているだけで美しい姿勢「自然体」をマスターするワーク
- 腹からナットク「腹式呼吸」を医学的に理解しよう
- 物言わぬ体幹筋肉「インナーマッスル」を発見するワーク
- 普段の生活が変わる「インナーマッスル」との付き合い方
- 幸せを実感できる「新・呼吸法」





西村 いづみ

東京都武蔵野市出身。

12才よりフルートを始める。

東京音楽大学卒業。東京芸術大学大学院修士課程修了。

在学中フルーティストの呼吸訓練法を森明彦氏（日本声楽発声学会）指導のもと研究。

沢田直人、伊藤倫子、白尾隆、小泉剛、中野真理、金昌国、中川昌三、

パウル・マイゼンに師事。

フリーの奏者としてオーケストラ・室内楽・スタジオ・ライブハウス等での演奏活動をする他、作・編曲、楽譜出版、CD制作などの創作活動も行なっている。

ノンジャンルフルート合奏団「カルテット・ペピモン」、

スーパー木管アンサンブル「TAKE 8(たけはち)」メンバー。

フルート教師として培った呼吸訓練法のノウハウを「ディープブレスコントロール」の講座として確立、誰でもどこでも実践できるトレーニングとして伝えている。

日常生活の中で「呼吸」が止まっていたり、浅くなっていると、意味もなくイライラしたり、ネガティブな思考に陥りやすくなります。「今日は何か、落ち込む」「やめようと思ってもイライラが止まらない」そういうとき、実は「ディープブレス＝深呼吸」をすることだけで、パーッと気持ちが明るくなって、自然と笑顔が生まれたりするものです。

「ディープ・ブレス＝深呼吸」をするのに、

お金も道具も、場所も必要はありません。

いつでもどこでも、すぐに深呼吸をすることができます！

ディープ・ブレス・コントロール（DBC）でオススメする深呼吸は、普通の深呼吸とは違います。

この講座をお試しになると、

次の日から、呼吸に対する意識が変わります。

そして、生活が変わります。