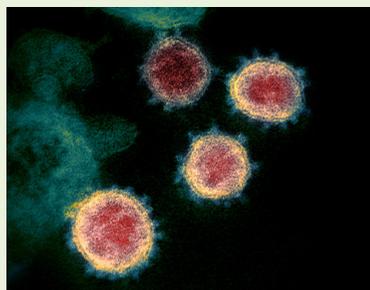


# 成瀬ヨーガグループ会員限定講話会

## 新型コロナウイルスと呼吸法

終わりの見えない「新型コロナウイルス」感染症との戦いは、人類とウイルスの戦争です。もちろん、この戦争に人類が負けるわけにはいきません。私たちはこの戦時下をどう生き抜くかを模索中です。私の実践しているヨーガが、呼吸法が、瞑想法が、こういうときにこそ役立つはずです。DVD「呼吸の道場」「呼吸法の極意 ゆっくり吐くこと(改訂版)」も活用していただき、元気に日々をお過ごしください。



成瀬雅春

**1月24日〔日〕午後3時30分～5時(3時開場)**

講師：成瀬雅春

定員：30名

料金：2,500円（要予約・五反田教室受講中の会員限定）

### 会場と申込み先

## 成瀬ヨーガグループ

東京都品川区東五反田2-4-5 藤ビル5階

TEL 03-5789-4184

e-mail [akasha@naruse-yoga.com](mailto:akasha@naruse-yoga.com)

URL <https://naruse-yoga.com>

