

【オンライン講座】

ブレスワークグループセッション参加について

1. 準備：

- 1-1 ブレスワーク申込後、メールで招待リンクを受信
こんな感じです。携帯、PCで受信してください。



- 1-2 当日のスムーズな運営のために、ズームを使ったことがない方は事前にアプリをダウンロードしておいてください。

- 1-3 グループセッション当日に招待リンクをクリック(上記1の青枠内)
- 携帯でも PC でも ネットワーク環境があれば受講可能です。

- 1-4 グループセッション開始

1-5 注意事項

- 体を締め付けないゆったりとした服装で参加してください。
- セッション中に寝てしまわないように数日前から十分に睡眠をとるようにしてください。
- セッション中に喉が渇くことがあるのでお水を手元にご用意ください。

2. ブレスワークグループセッション当日：

2-1 セッションの流れ（標準）

- グループセッションは以下のような流れで進んでいきます。

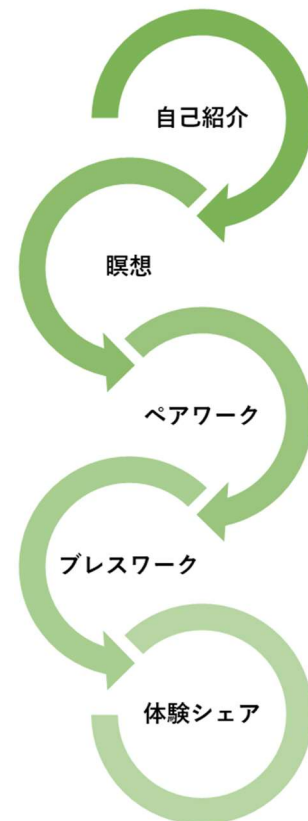
自己紹介 → 瞑想 → ペアワーク → ブレスワーク →
シェアとまとめ

2-2 オンラインで受講の際の注意点：

- ブレスワークは1時間程度になりますが、横になった状態で、
上半身特に胸から上が携帯またはPCの画面に映るように調整
してください。

- 携帯用の（話すことができる）イヤホンをつけて横になって
ください。

（イヤホンがなくても参加可能ですが、受講生の声が聞こえな
くなる可能性があるため、ある方がいいです）



3. ブレスワークの後：

お疲れ様でした。ブレスワークの後ではお水をたくさん飲み、デトックスし、ゆったりとお
過ごしてください。たくさん感情を開放した後ですので、ご自身に優しくしてあげましょう。
ブレスワークの間に気づいた事柄を書き留めておくのもおすすめです。

