



講演スケジュール

帯津流 3分呼吸法

目的	首・肩こり・体の冷え、イライラ、ボケ、不眠症、うつ。毎日の何気ない呼吸が悩みの症状の原因になっています。浅い呼吸は体に負担がかかり、口呼吸をすると免疫力が落ちてしまいます。体の部分だけを診るのではなく「体、心、命」の三つが渾然一体となった、人間丸ごとを捉える治療を進めている帯津良一先生がいつでもどこでも実践でき、体と心を強くする呼吸法を講義と実技で指導
対象	一般
場所	新宿住友ビル10階 朝日カルチャーセンター(申込は10階受付)宿区西新宿2-6-1
日時	2026年5月13日(水) 15:30~17:00
参加費	会員 ¥3,850(受講料¥3,630 / 設備費 ¥220) 一般 ¥4,950(受講料¥4,730 / 設備費 ¥220) ※入会金・受講料等は10%を含む金額です。
講師	帯津良一 帯津三敬病院名誉院長 日本ホリスティック医学協会名誉会長 日本メディカルホメオパシー学会理事長
主催	朝日カルチャーセンター新宿
申込み・問合せ	朝日カルチャーセンター新宿 〒163-0204 新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル10階 TEL 03-3344-1941 https://www.asahiculture.com