

| | | | |
|--|-----------------|---------------|----------|
| 歌ゆる | 17年目 | 2023年1月～12月開催 | (全12回講座) |
| ピアノ弾き語り歌手のNidoさん直接指導。ゆる体操のそれぞれのパーツ体操に最適な歌を組み合わせました。歌いながらゆる体操を行うことで、歌もゆる体操も、楽しみながら二段も三段も上達できます。 歌唱によりゆる体操を深め、ゆる体操により歌唱力を深め、その相乗効果により人間の本質力を開発する画期的トレーニングです。 | | | |
| 呼吸の達人 上級第三教程 | 上級開始10年目 | 2023年1月～6月開催 | (全6回講座) |
| 「総合呼吸法を本格的に究めたい」という方におすすめです。日舞とピアノ弾き語りとフラメンコで後天的天才の道を突き進むNidoさん直接指導で、2023年上半年は上級第三教程をご指導します。 呼吸の達人 第三教程:ピアース・トライアングル・ドループ・インターナル・メンブラン・リア *参考図書: 高岡英夫の「総合呼吸法」呼吸五輪書(高岡英夫著、BABジャパン刊) | | | |
| 呼吸の達人 初中級第一教程 | 初中級開始9年目 | 2023年7月～12月開催 | (全6回講座) |
| ※申込受付は2023年7月1日からとなります(詳細は動画サイト上で発表いたします)。 総合呼吸法をはじめののに最適の、Nidoさん指導講座です。初めての方もやさしく学べ、中級の鍛錬もバッチリできるオトクな講座。 「初中級」では、初級と中級の内容を合わせてご指導します。 呼吸の達人 第一教程:ベース・コントロール・リカバリー・モーション・ヒンジ・セル *参考図書: 高岡英夫の「総合呼吸法」呼吸五輪書(高岡英夫著、BABジャパン刊) | | | |
| 宇天気功 上級第三教程 | 上級開始10年目 | 2023年1月～6月開催 | (全6回講座) |
| 「宇天気功を本格的に究めたい」という方におすすめです。日舞とピアノ弾き語りとフラメンコで後天的天才の道を突き進むNidoさん直接指導で、2023年上半年は上級第三教程をご指導します。 宇天気功 第三教程:液寝功・液立功・創玉功一法・玉芯創功・星周天功法・銀河細胞功 | | | |
| 宇天気功 初中級第一教程 | 初中級開始9年目 | 2023年7月～12月開催 | (全6回講座) |
| ※申込受付は2023年7月1日からとなります(詳細は動画サイト上で発表いたします)。 宇天気功をはじめののに最適の、Nidoさん指導講座です。初めての方もやさしく学べ、中級の鍛錬もバッチリできるオトクな講座。 「初中級」では、初級と中級の内容を合わせてご指導します。 宇天気功 第一教程:気功ゆる・楽軸中立・基本息功・基本態功・新雪気功・全身感功 | | | |

Nidoさんの「ゆる体操トップレッスン」は2022年12月をもって終了させていただきます。長い間ご受講いただきありがとうございました。

MEMO
