

Voice Conditioning

呼吸を深くして
夏に負けないカラダに！



@ボイス・コンディショニング 月1 ZOOM練習会☆

4月も後半！既に夏？！
と感じる日も増えてきましたね☀

- ✓ 気温差や気圧の変化にカラダがついていかない
- ✓ 朝からダル重
- ✓ 寝ても疲れがとれない

などの声も多く聞こえてきたので、今回の月1ZOOM練習会では呼吸を深くして夏に負けないカラダ☆ケアを行いました!!

呼吸は唯一自分でコントロールできる自律神経!!

根本からユルユル解して整えてコロコロ変わる不安定な季節。健やか&しなやかに過ごしていきたいですね^^