

美と健康 イベント

体験セミナー

ランチ

ブレストラン

～呼吸がおいしいレストラン～

2025秋

呼吸がおいしいレストラン。
BREATHTRANT
OKI SATOKO YOGA STUDIO
ブレストラン



●講師
沖 知子 Oki Satoko
広島県福山市出身

【プロフィール】
呼吸コンディショニング講師
関西学院大学 人間福祉学部 人間科学科卒業
・株式会社ブレストラン 代表取締役
“おいしい呼吸”で「心の健康」をサポート
・全日本ヨガ連盟
インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定合格
・MissWORLDジャパン2016 ファイナリスト
初代「MissYOGA」受賞

2014年、ヨガ講師として活動スタート。
NHK「きょうの健康」「あしたも晴れ!人生レシピ」
などの健康番組や日テレ「しゃべくり007」で瞑想
講師を務めるなど、健康の大切さを発信。
日本の地上波では、初のヨガ番組「GINZA YOGA」
の監修と出演を担うなど 多岐にわたり活躍。
独自のメソッド「リアルブレス」呼吸法を考案し、これ
までにない新しい視点から、企業向けにセミナーや
研修として、健康経営サポートサービスを展開して
いる。

あなたは、24時間味わえる“ごちそう”があることを知っていますか？
それは、「呼吸」。

ブレストランとは、健康の柱である「呼吸」に特化した最強のコンディショニング！
男女や年齢に関わらず、すべての人に必要な呼吸スキルの習得と習慣化を目指しています。

体験セミナー内容

- 講義：呼吸について
- 実践：step1/ 身体をととのえる（椅子を使ったストレッチ）
step2/ 呼吸をととのえる（呼吸法）
step3/ 心をととのえる（瞑想）

こんな方にオススメ

- ・日々のストレス、疲労を解消したい。
- ・美しい姿勢になりたい。
- ・睡眠に悩んでいる。脳を休めたい。
- ・集中力、免疫力を高めたい。
- ・セルフケアの技術を身に付けたい。

◆沖 知子の想い

溢れかえった情報の中、物質的にも豊かな日本において、今必要なことは、いかに「シンプル」であるかということ。
年々、心の病が広がり続けていますが、呼吸のケアは「心の健康」に直結する、有効な方法です。
“呼吸をあげよう時間”を通して、自然に還り、内なる美しさと健康、そして笑顔みなさんにお届けします。
この度、初めてわたしの原点である福山の地で、地元のみなさんと一緒に呼吸できることがとても嬉しいです。
想いの乗った美しい呼吸を福山に広げましょう！

2025. **9/23** [火/祝日]

体験型のイベントですので、
軽装・動きやすい服装でご参加ください。

□会場：3階 光耀の間

受付開始 10:00～
体験セミナー 10:30～11:50
ランチ 12:00～

□チケット発売日

会員先行
WEB予約

2025年7月17日[木]午前10時～
ホテル公式通販サイトにて承ります。
右記QRコードからご購入いただけます。



□料金（全席指定）

ホテル会員様 **8,000円**
一般 **9,000円**

電話予約

2025年7月19日[土]午前10時～
TEL.084-922-2140 (10:00～19:00)

ホテル会員様「優カード」は入会金・
年会費無料。入会はお気軽にお問
い合わせください。

※料金には体験セミナー・ランチ・サービス料・税金が含まれます。※「体験セミナー」と「ランチ」の会場は別となります。座席はご予約人数により、それぞれのお席を順に配席となります。※ご購入後のキャンセルはできませんのでご了承ください。※食物アレルギーがございましたら、ご購入時に電話連絡をお願いいたします。※未就学児のご入場はお断りしております。※体験セミナー中の写真および録画、録音はお断りしております。詳細はホームページにてご確認ください。※特別企画につき、会員ポイント対象外。



ホームページ



LINE公式アカウント
最新情報をお届けいたします。
友だち追加はこちらから！

ご予約
お問い合わせ



ベッセル
福山ニューキャッスルホテル TEL.084-922-2140

●予約係(受付時間 9:00～19:00)

〒720-0066 広島県福山市三之丸町8番16号 FAX.084-923-6813 <https://www.new-castle.net/> 福山ニューキャッスル

デザイン印刷：ベッセルプリンティング 2025.7.2000