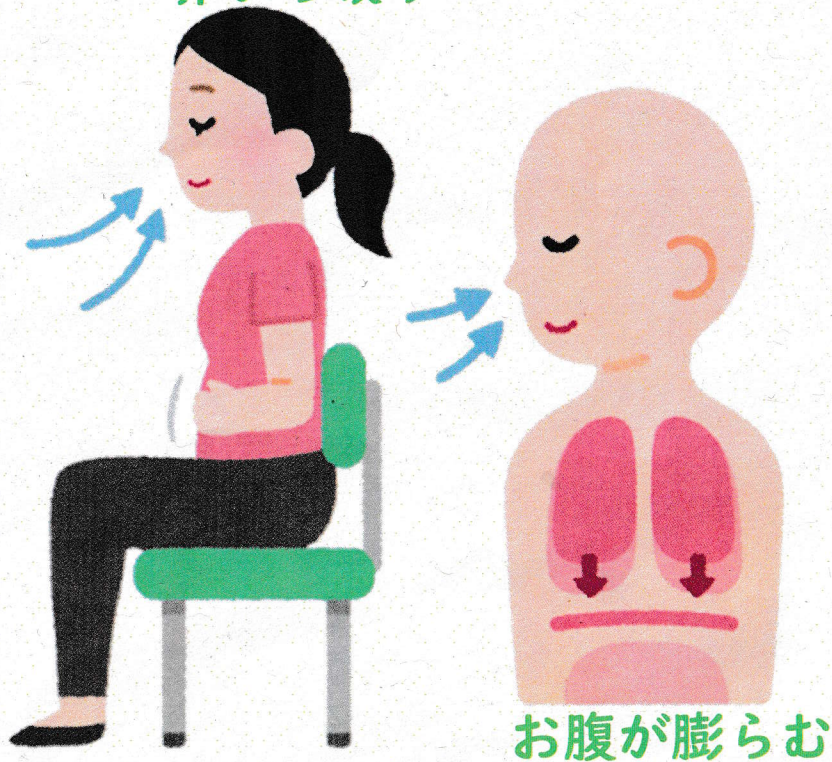
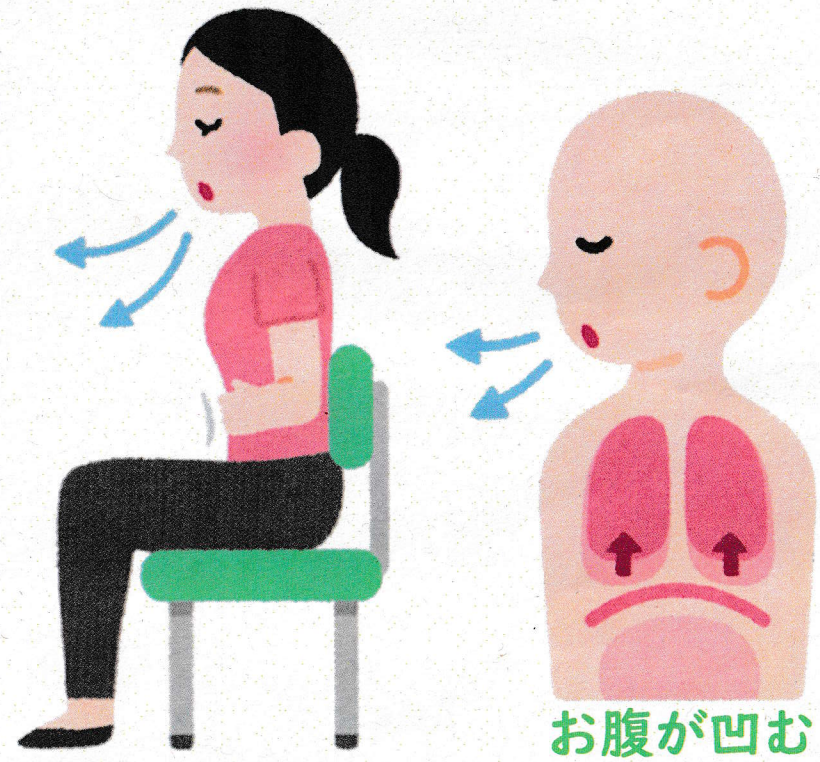


4.1分でできるマインドフルネス呼吸法

鼻から吸う



口からゆっくりはく



リラックスして呼吸し、お腹が膨らんだり凹んだりするのを感じる