

細胞活性実技解説映像



1 実技での意識の持ち方



2 実技音声解説

mixs.全動作音声及び2画面解説 生活での身体の使い方教習映像

スマホでもパソコンでも視聴可能

著書 **養生の力の解説図とリンク**

- ・全実技動作分解写真集付き

養生実技教習映像パッケージ収録内容

mixs. パーソナル パッケージ

養生の力を身につける実技レクチャー映像

数えきれない難病さえ復活させてきた

養生の力・身体のを引き出す

～ 自分だけの細胞活性 ～

毎日スキマ時間に引き上げる養生の力・

自宅で職場で移動時間にスマホ、PC から

養生の力を身につけるネットレクチャー映像



3 実技二画面解説



4 基本の姿勢



5 内臓活性呼吸

特別パッケージ内容

基本実技

～効果はどう意識しどう動かすか～

- ・mixs.細胞活性運動
(全実技と2画面ポイント解説キャプチャー入り)

生活の中での身体の使い方

～暮らしの中で力を養う～

- ・姿勢 ・呼吸 ・歩き方
- ・椅子からの立ち上がり
(著書「養生の力」の図解により説明)

ワンポイントレッスン

～いつでも養生～

- ・背中全体の弛め方
- ・腰痛速攻解消法
- ・呼吸の講義 他

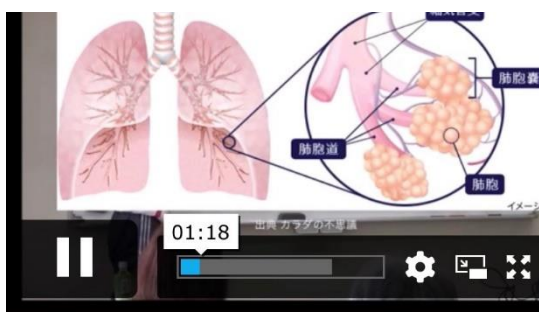
ネット視聴版 早期期間限定パッケージ価格

限定価格 ¥33000

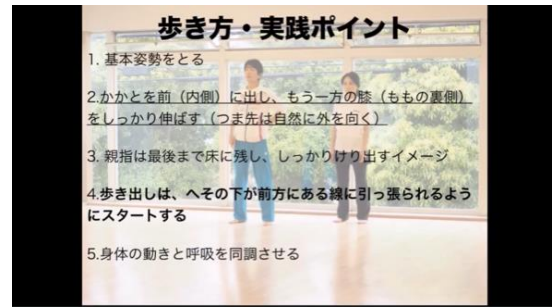
購入申し込み

<https://qr.paps.jp/GHNgU>

mixs.の腹式呼吸と細胞活性運動は、自律神経のバランスをはかり身体全体への血流はじめ、すべての必要な流れを促し、鼻の粘膜、肺の機能さらには人間最強の免疫力である腸管免疫を高め万が一病になっても治りやすい身体を確実に養います mixs. <https://www.mixs.jp>



10 養生講義・呼吸の理論



6 基本の歩き方



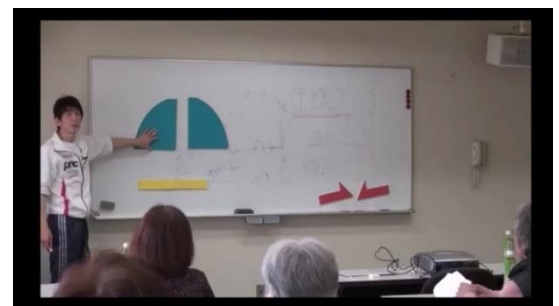
7 椅子からの立ち方



8 腰痛解消



9 背中での弛緩



10 養生講義・呼吸の理論