

夏期修練会

9月コース (東京会場)

令和五年
2023年

2023
9.15^{FRI} ▶▶ 18^{MON}

東京・天風会館

主催:中村天風財団



中村
天風
財団
TEMPU SOCIETY
SINCE 1919

“ひたむき”に
“気高く 強く”
ただ想う

誰もが優れた人生を
生きることができる



2023.9.15^{FRI} ▶▶▶ 9.18^{MON}

令和五年度 夏期修練会（東京会場）9月コース プログラム

初日 9/15金	
8:45	受付
9:30	開会式
9:50	
休 憩	
10:00	【講話／実習】 修練会の意義・目的 養動法・安定打坐法
10:50	(村里)
休 憩	
11:00	ワークショップ 【自己実現①】 自己をつくるものは自己
12:00	
12:00	ひとりマッサージ
12:15	
昼食・休憩	
13:15	安定打坐
13:35	(堀田)
13:35	【誦句と瞑想 1】 力の誦句
14:25	(萩原)
休 憩	
14:40	【戸外実習】 呼吸法・運動法
15:40	(吉田)
15:40	終礼
移動・着替え	
16:15	懇親会
17:45	
17:45	終了

2日目 9/16土	
(開館8：00) 戸外実習	
8:45	【戸外実習】 呼吸法・運動法
9:30	(吉田)
9:30	朝礼
9:50	(大久保)
移動・休憩	
10:05	誦句・安定打坐
10:30	ワークショップ 【自己実現②】 何故自己確立は難しいか
11:30	
11:30	ひとりマッサージ
11:45	
昼食・休憩	
12:45	安定打坐
13:05	(木村)
13:05	【誦句と瞑想 2】 思考作用の誦句
13:55	(岸本)
休 憩	
14:05	安定打坐
14:15	【実験】 腕曲げ／指輪
14:55	(矢崎)
休 憩	
15:05	安定打坐
15:15	精神能力の開発
16:15	(山田)
16:15	終礼
16:25	終了

17:10～18:40
班会

所属班の班会日程は開会式前の班長会にて決定します。

3日目 9/17日	
(開館8：00) 戸外実習	
8:45	【戸外実習】 呼吸法・運動法
9:30	(吉田)
9:30	朝礼
9:50	(大久保)
移動・休憩	
10:05	誦句・安定打坐
10:30	ワークショップ 【自己実現③】 言葉と感情の統御
11:30	
11:30	ひとりマッサージ
11:45	
昼食・休憩	
12:45	安定打坐
13:05	(岸本)
13:05	【誦句と瞑想 3】 恐怖観念撃退の誦句
13:55	(木村)
休 憩	
14:05	安定打坐
14:15	【実験】 重い・軽い／吊るし玉
14:55	(矢崎)
休 憩	
15:05	安定打坐
15:15	精神能力の開発
16:15	(山田)
16:15	終礼
16:25	終了

17:10～18:40
班会

最終日 9/18月祝	
(開館8：00) 戸外実習	
8:45	【戸外実習】 呼吸法・運動法
9:30	(吉田)
9:30	朝礼
9:50	(大久保)
移動・休憩	
10:05	誦句・安定打坐
10:30	ワークショップ 【自己実現④】 欲求と想像
11:30	
11:30	ひとりマッサージ
11:45	
昼食・休憩	
12:45	安定打坐
13:05	(萩原)
13:05	【誦句と瞑想 4】 想像力の誦句 理想の誦句
13:55	(堀田)
休 憩	
14:05	安定打坐
14:15	【実験】 はし切り
14:55	(矢崎)
休 憩	
15:05	安定打坐
15:15	精神能力の開発
16:15	(山田)
休 憩	
16:25	閉会式
16:50	
16:50	終了

※諸事情によりプログラムが変更
となる可能性があります。
あらかじめご了承ください。

“ひたむき”に“気高く 強く” ただ想う 誰もが優れた人生を生きることができる

実現したいことがありますか？ どんな自分になりたいですか？

考えたこともないという人もいるかも知れません。でも多くの人が「もっと自分らしく生きたい」と心の底で願っています。命の奥に誰にも与えられている偉大な力が、「ありのままに」生きることを知らず識らずの間に促してくるからです。

参加者相互のワークショップで理解を深め、本当の自分と大自然のつながりを自覚するための午後のプログラムにつなげていきます。

このプログラムを通して、お一人お一人が、オンリーワンの人生をデザインし、自己実現への道を見つけていただけるよう願っています。

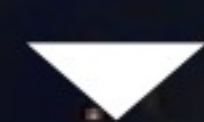
ワークショップ

「自己実現」について

今回は優れた人生に生きていただくために、「自己実現」をテーマとして、参加者が主体となって理解を深めていただくワークショップを開催します。

各コマの流れ

講義



ディスカッション



安定打坐



ディスカッション



まとめ

自己をつくる
ものは自己

何故自己確立は
難しいか

言葉と感情の
統御

欲求と想像

力の誦句

思考作用の誦句

恐怖観念撃退の
誦句

想像力の誦句
理想の誦句

夏期修練会（東京会場）9月コース 担当講師



大久保信彦



岸本京子



木村登代子



萩原いづみ



堀田亜希子



村里泰由



矢崎守孝



山田真次



吉田章人

参加要領

- ◎定員
150名（全席椅子席）
- ◎参加費（昼食代含む）

参加費	88,000円
参加費(大学生・専門学校生・高校生)	33,000円
参加費(中学生以下)	16,500円
中村天風財団賛助会員の方は以下の金額となります。	
賛助会員(個人賛助会員・法人賛助会員・特別賛助会員)	44,000円
初年度賛助会員	70,400円
学生賛助会員(大学生・専門学校生・高校生)	17,600円
学生賛助会員(中学生以下)	11,000円
特別功労賛助会員	12,000円

※未就学児の参加については、事務局にご一報のうえご相談ください。

◎参加申込方法

- ★定員は150名です。お早目のお申込をお願いいたします。
- 事務局まで下記のいずれかの方法にて**事前にお申込**をお願いいたします。
 - ・お電話 03-3943-1601（平日・講習会開催日9時～17時）
 - ・中村天風財団公式ウェブサイト**※郵便振替用紙をお持ちの方はそのままご入金ください。**
 - 案内に従い下記の方法より参加費をお支払ください。
 - ・郵便振替
 - ・銀行振込
 - ・クレジット決済（事務局窓口もしくはPeatixでの受付です）**※事前のお申込がなされていない場合、ご参加を受け付けることができません。**
あらかじめご了承ください。
 - ご入金確認後、受付票を郵送いたします。

なお夏期修練会は名簿を作成いたします。参加者の氏名・都道府県まで掲載した名簿を配布します。
※住所・電話番号は掲載いたしません。

◎申込締切日とキャンセル料

締切日は**9月1日(金)17時**です。
ご参加を取り消された場合はキャンセル料を申し受けます。ご返金にかかる振込手数料はご負担いただきます。
キャンセル料
7日前より前日17時まで……10% 前日17時以降……………100%
(クレジット決済の方も銀行口座へのご返金となります。)

●携行品

★体操のできる服装 ★運動靴 ★汗拭きタオル ★筆記用具 ★誦句集（黒）
必要な方はお持ちください……★羽織もの（冷房対策）
マスクの着用については参加者個人でご判断ください。
※更衣室はございます。施錠はいたしませんので貴重品は各自で管理をお願いいたします。
昼のお弁当付き。

●会場へのご案内

天風会館（東京都文京区大塚5-40-8）
東京メトロ有楽町線「護国寺」駅2番出口直通
(1番出口を出て右側の建物です。)
※会場には駐車場はございません。会館裏手に民間の時間貸し駐車場はございます。
宿泊施設はございません。各自でご手配ください。

政府の方針等により新型コロナウイルス感染症への対応をお願いする事があります。
また事情により予定されたプログラムを変更する可能性があります。

- ★割引特典1……**東京会場8月コース**へご参加の方は**9月15日～18日に開催される東京会場9月コースの参加費が10,000円割引**となります。
- ★割引特典2……ご家族でご参加の場合2人目の方より5,000円割引いたします。
- 割引特典のご利用は、ご本人によるお申し出が必要です。
- ※上記割引は学生・特別功労賛助会員、中学生以下の参加者は除きます

中村天風財団公式ウェブサイトへはこちらからどうぞ



割引特典

東京会場8月コースにご参加の方は**10,000円割引**になります。該当の方はお申込みの際に10,000円を引いた金額をご入金ください。
Peatixは8月コース参加受付票に記載のコードをご入力ください。
※一部対象外です。上記参加費欄右側をご確認ください。