

オンライン

運動法〈心身統一法〉 セミナー

三つの運動法をはじめ、呼吸法、養動法
安定打坐法(天風式坐禅法)が学べます!
初回**参加無料!**日常に行修を取り入れませんか?

原 毎月第4土曜日の午前9:30~12:00にオンラインにて開催です。
(8月と1月はお休みです)

プログラム

入場開始 9:00

9:30	運動法解説
9:50	運動法 (グループ別)
10:20	休憩
10:25	養動法
10:35	安定打坐
10:55	ひとりマッサージ
11:05	書籍紹介
11:10	運動法 etc (グループ別)
11:45	担当講師より解説
12:00	終了

都合によりプログラム内容が変動する可能性があります。
あらかじめご了承ください。

3つの運動法

●呼吸操練

身体の各呼吸器官を鍛えて、呼吸機能を旺盛にする運動法です。

●統一式運動法

全身の筋肉を使いながら、日頃使われない筋肉を鍛える運動法です。

●積極体操

気力を充実し消極的な気持ちを消滅させ、心身を活性化させる運動法です。

養動法

床や椅子に坐って、軽く体を動かして、身体の各機能を調え、心を落ち着かせる方法です。

安定打坐法

天風式坐禅法です。床や椅子に坐って、音(ブザーや鐘)を活用して、心を安定させると共に、無念無想の境地を目指します。

ひとりマッサージ

身体各部の関節や筋肉を“揉み”“摩り”などにより、柔軟にすると共に、皮膚を摩擦し血行を活性化する方法です。

開催概要

日時: 毎月第4土曜日(8月と1月は除く) 9:30~12:00 入場開始9:00
(4/22、5/27、6/24、7/22、9/23、10/28、11/25、12/23、2/10、3/23)

参加費: 1,000円(初回無料) 会員無料

申込: 中村天風財団公式ウェブサイトにて
ウェブサイトには体験談など掲載しております。ぜひご覧ください!

