

自律神経→イライラ、モヤモヤ解消・今度は身体から!

開催日

第一回

6月30日(日)

第二回

7月28日(日)

※1日のみのご参加でも可 各日14:30~16:30

休める身体



元気を整える



動かす身体



■担当講師

萩原いづみ  
堀田亜希子

詳細は  
裏面を  
ご覧ください

■テーマ 元気を整える 動かす身体 休める身体

■会場 天風会館(集合型形式) 東京都文京区大塚5-40-8(東京メトロ有楽町線護国寺駅1番出口徒歩0分)

■対象 女性限定(会員、一般、どなたでもご参加いただけます)

■参加費 一般 各回 3,500円 2回セット申込 6,500円  
会員 各回 3,000円 2回セット申込 5,500円

※セット申込みの場合は  
個別日程のキャンセルは承れません

■締切 第一回6/25(火)迄 第二回7/23(火)迄(期日を過ぎた場合は事務局までお問い合わせください)

■体操のできる服装でご参加ください(更衣室あり) ※オンライン配信はございません。

思うように行かない日もあります。そんな時、心だけでなく、身体から働きかける方法もあるのです。一緒に身体を動かして活力を補充して心も元気になりませんか？ 私たちの身体は「動かす」「休める」のバランスが大事でもあるのです。

今回の講座ではキツイ運動の特訓のようなものではありません。ですが天風式アサナ法で日ごろさぼりがちな筋肉にアプローチをいたしましょう。気楽に動ける服装でご参加ください。初心者の方も大歓迎です。

最近なんだかやる気がおきない  
 元気が足りない  
 学びたい  
 そんな方、大集合！

普段、運動をしていない方運動ができない方もぜひおこしくください。呼吸法は椅子に坐ったままでもできます。ただ単に手足を動かすのではなく自分のペースでゆっくりと身体を感じていただきたいのです。自らの身体の中にある「大自然」に静かに身をゆだねてみましょう。きつと自分らしい心と身体の整え方を見つけれられるはずです。



# 動かす 身体 休める 身体

## 元 気

### を整える

※講座内容は変更になる場合があります。



担当講師 萩原 いづみ

老舗印刷会社の取締役総務部長を担うと共に講習会等で多くの人に天風哲学を教えている。中村天風財団評議員。中村天風財団教務委員。



担当講師 堀田 亜希子

教育出版社勤務を経て独立。経営者、アートコーディネーターとして働く一方で講師としても活躍。中村天風財団教務委員。TEMPU CREATIVEディレクション担当

6/30日

解説と  
 実習

14:30	第1講座◆活力で生きる ・中村天風が創案したクンバハカ法 ・「気」を行きわたらせる。肝を練る
15:00	第2講座◆元気になるには ・心を「積極化する」というけれど ・活力を吸収する、活力を移送する 休憩
15:40	第3講座◆意識して身体を動かす ・呼吸法、運動法、アサナ法 ・緩急を味わう
16:10	第4講座◆大自然に浸る ・「坐る」意味 ・何も無い、ただここにいる
16:30	終了解散
16:30~	【自由参加】茶話会（1時間程度）

7/28日

解説と  
 実習

14:30	第1講座◆活力をどう補充するか ・受動的に取り入れるのに必要なこと ・能動的に取り入れる為にするべきこと
14:55	第2講座◆呼吸の重要性 ・一番は空気中から ・ヨガ的視点を検証する 休憩
15:25	第3講座◆意識して身体を使う ・呼吸法、運動法、アサナ法 ・歩くひとつにも意識を向ける
16:05	第4講座◆気を落ち着かせる ・「坐る」気構え ・求めてはいるけど求めてはいけない
16:30	終了解散
16:30~	【自由参加】茶話会（1時間程度）

お申込  
 方法



中村天風財団ホームページから、又は同封の郵便振込（振込取扱票）用紙にてご入金確定後お申し込みとなります。

HP ◆ <https://www.tempukai.or.jp/seminar/tc-woman>（左記 QR コードからも入れます）

キャンセル料＝当日 100%（返金手数料はご負担いただきます。セット申込の場合は個別日程のキャンセルは不可）

中村天風財団（公益財団法人天風会） TEL: 03-3943-1601（電話受付：平日 9:00～17:00）