

## 「元氣が出るセミナー」のご案内

身も心も元氣になるためのセミナーです。仕事や日常生活において十分な力を発揮するには、元氣であることがとても重要です。心身統一合氣道のベースには、心身ともに元氣になるためのヒントがたくさん秘められています。一度体験すれば、元氣が自然と湧き出てくる仕組みがわかり、これらは仕事や人間関係、その他様々な場面での生活の質の向上に必ずお役立ていただけることでしょう。

セミナーでは、最初に「心身統一」にまつわる内容をお伝えし、身体で理解出来る様に色々なワークを体験していただきます。後半には、体験したことをすぐに忘れることなく日常に生かしていただくために、全員でエクササイズを行います。

「元氣」は健康をつくり、人付き合いを良くし、環境を整え、やる氣を生み出します。どんな方でもお気軽にご参加下さい。

開催日程（2019年 1月～3月） 14時～16時

1/12（土） 1/26（土）

2/ 9（土） 2/23（土）

3/16（土） 3/30（土）

※毎月2回開催。日程はHPに告知致します。

もしくは光心館道場事務局にお問い合わせください。

場 所 一般社団法人 心身統一合氣道会 光心館道場

2Fセミナールーム（裏面の地図をご参照下さい）

講習内容 10名（定員を超えた場合は、キャンセル待ちになります）

講 師 心身統一合氣道会 指導員 荒川博元

講習会費 2,160円（税込）

服 装 動きやすい服装で御参加下さい。

申込方法 光心館道場窓口にお越しになり申し込まれるか、

TEL・FAX・メールで申し込みください

お問い合わせは 一般社団法人 心身統一合氣道会 光心館道場まで

TEL 06-6292-0300 FAX 06-6292-0301

メールアドレス [koshinkan@shinshintoituaikido.org](mailto:koshinkan@shinshintoituaikido.org)

## 「元氣が出るセミナー」講習内容

### ◇氣の不動法

日常の中の様々な姿勢を整えます。

身体の機能（動かし方）を適正化します。

### ◇氣の呼吸法

呼吸を楽にして、リラックスと集中力を高めます。

一息の呼吸で体幹を鍛え、ここ一番の力を養います。

### ◇氣の意志法

心の落ち着き方を実践します。

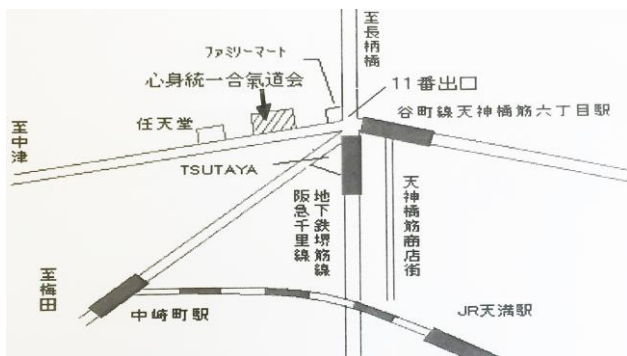
落ち着いた心を持続させるために、静かに座ります。

### ◇氣の体操法

身体を動かしながらバランスを整えます。

ニーズに合った体操を個別にプログラムします。

激しい運動や危険なことは行いません。ご自身のペースでご参加下さい。



地下鉄谷町線・堺筋線 天神橋筋六丁目駅

阪急電鉄千里線 天神橋筋六丁目駅 11番出口より徒歩2分

JR環状線 天満駅より徒歩7分

一般社団法人 心身統一合気道会

光心館道場

大阪市北区本庄東1-13-5

TEL：06-6292-0300

FAX：06-6292-0301

メールアドレス [koshinkan@shinshintoitsuaido.org](mailto:koshinkan@shinshintoitsuaido.org)

一般社団法人 心身統一合気道会

ホームページ <http://shinshintoitsuaido.org/>

心身統一合気道会