

『「調子いい！」が続く姿勢と呼吸の整え方』体験講習会

体使いを少し工夫するだけで、疲れない!

「体の動き」と「呼吸」を変えるだけで疲れなくなる。

日常力んでいる体と心を「合気道の極意」で疲れやイライラを解消する。

そんな本書の内容を体験していただきます。著者：藤平信一（心身統一合気道会会長）が2021年4月にNHK「あさイチ!」に出演した際に紹介して大きな反響があった「合気道的生活」。

本書では番組でご紹介したことを、さらに詳しく、より充実してお伝えしております。本書をお読みになった方も、まだお読みいただけていない方も、問題なく体験していただけます。是非ご参加ください。



日時 2022年 6月 25日(土)より (16:30~18:00)

全6回 (6/25・7/2・7/9・7/16・7/23・7/30)

場所 心身統一合気道会 光心館道場 2F セミナールーム
大阪市北区本庄東 1-13-5 (天神橋筋六丁目駅より徒歩3分)

参加費 全6回分 13,200円

定員 各 20名

講師 荒川 博元 指導員(六段)

服装 ジャージ等動きやすい服装 (正座やあぐらの出来るもの)



申込方法 メール・電話・FAX、いずれかにて、下記内容をお知らせください

お名前	_____	男・女	_____	歳
本書を	読んだ	・	読んでいない	(どちらかを○で囲んでください)
電話番号	_____	_____	_____	_____
メールアドレス	_____	_____	_____	@

※疾病をお持ちの方、現在通院をされている方は、事前に主治医に本講習にご出席されることをご相談の上、ご了解をお取りいただくようお願い申し上げます。

※講習の内容を録音・撮影また心身統一合気道会の許可なく無断で文書、テキスト等の、あらゆる形のコンテンツに複製、転載、改変、編集、翻訳、送信すること、またはHP、ブログ、チラシ等の不特定多数を対象として、掲載されることはご遠慮ください。

連絡先・申込先

心身統一合気道会 光心館道場 TEL06-6292-0300 FAX06-6292-0301

メール koshinkan@shinshintoitsuaikido.org

H P <https://shinshintoitsuaikido.org/kansai/>