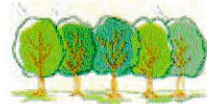


～平成29年度 多武峰会場・準備行修～



夏期修練会に向けた **基礎行修会** ご案内

夏の修練会に向けて予備知識の修得と予備実習を目的とする「基礎行修会」を実施いたします。修練会参加予定、又は参加を検討される方を対象とします。
初心者も、本修練会の成果を一層確実なものとする為にできるだけ「基礎行修会」にご参加ください。

担当講師：今川得之亮 横井恵治 堀田亜希子

- 日時 平成29年7月2日(日) 9:30～16:40
- 会場 大阪社会福祉指導センター 4階1号室(大阪市中央区中寺1-1-54)
※地下鉄谷町線:谷町六丁目駅下車徒歩6分
- 受講料 会員3,000円※昼食付(会友・一般5,000円)…定員60名
※一般受講者のみ多武峰修練会にお申込みの際5,000円を免除いたします。
- お申込 6月26日(月)迄に事務局へ電話、FAX、メールにて受付。
参加費は当日の朝に受付にてお支払いください。



◆行修プログラム◆

9:00～	受付
9:30～10:20	第1講座 天風哲学と修練会 【横井】 ◇心身統一法と修練会の意義
10:30～11:20	第2講座 心と身体をどう鍛える? 【堀田】 ◇体とは?◇心とは?
11:30～12:10	第3講座 クンバハカ法、活力吸収法 坐法、養動法 ◇解説 【堀田】
12:10～13:10	食事・休憩
13:10～14:00	第4講座 安定打坐 【今川】 ◇講義と実習
14:00～14:20	一人マッサージ(行修リーダー)
14:30～15:00	Q&A
15:10～16:30	呼吸法、運動法 【横井・堀田】
16:40	閉会

※ 運動できる服、シューズ、汗拭きタオル、飲み物など、ご持参ください。

公益財団法人 天風会 大阪の会 事務局 (月・水・金の10:00～16:00)

〒537-0001 大阪市東成区深江北1-1-25 好田ビル3階

TEL 06-6972-5421 FAX 06-6972-5451

E-mail: tenpukai@sirius.ocn.ne.jp