

夏期修練会に向けた 基礎行修会



夏の修練会に向けて予備知識の習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、本修練会の成果を確実なものとする為にできるだけご参加ください。

日時 平成28年7月8日(日) 9:30~16:00

会場 高津宮(大阪府中央区高津1丁目1番29号)

※地下鉄谷町九丁目駅より徒歩5分

受講料 会員 3,000円 ※昼食付 (会友・一般 5,000円)

※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 7/2(月)迄に事務局へ電話、FAX、メールにて受付。

定員 60名 ※参加費は当日の朝に受付にてお支払いください。

担当講師 : 横井恵治 堀田亜希子

◆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 ◇心身統一法と修練会の意義	堀田
10:30~11:20	第2講座 心と身体をどう鍛える? ◇体とは ◇心とは	横井
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
12:10~13:00	食事・休憩	
13:00~13:50	第4講座 安定打坐法 ◇講義と実習	横井
13:50~14:00	一人マッサージ(行修リーダー)	
14:10~14:40	Q&A	横井・堀田
14:40~16:00	呼吸法、運動法	横井・堀田
	閉会	

※ 運動できる服、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具など、ご持参ください。

公益財団法人天風会認定 大阪の会

〒573-0041 大阪市平野区平野北1-6-17 ミナギ(株)方

TEL 080-9304-2366 FAX 06-6675-6613 (対応時間 月~金 10:00~16:00)

E-mail : tenpukai_osaka@bk2.so-net.ne.jp