

【氣道の学校 (初等)】(体の学校&心の学校)

～ 氣道を学ばれたい方は、まずはこの講座にご出席ください ～

「自分の内側にある力をもっとイキイキ輝かせたい」

「体質を改善したい」

「もっと楽に自由に生きたい」

「頭ではなく、感じる力、感受性を磨きたい」

「自分の体や心の声に沿った生活がしたい」

—そんな思いをお持ちではありませんか？



この講座では、『簡単』なのに、『実際に効果を挙げてきた』、
体と心のセルフケアを学ぶことができます。

今回は特別に、簡単で効果的な「他者への援助方法」もマスターできます

こんなことを学べます

【体の学校】(4～8月)

大切なのは、知識ではなく、自分の体の声に耳を澄まそうとすること。

「心地よさ」を大事にするだけで体が変わってく不思議を体感してください。

- 一生使える「健康法のエッセンス (ウン・コ・ヨク・シ・ヨウ)」を身につけます。
- 普通の【体の学校】ではあまりご紹介しない『温熱療法』『穴追い』をマスターいただけます。

【心の学校】(9～11月)

自分の世界は、自分が創っている。だからこそ自分で変えることもできます。

- 心を自由にするための様々なワークをご紹介します。(クリーニング)
- 自分の本当の願い(夢)に気づき、それが自然に叶う器になっていきます。(クリエイト)

この講座を通して、あなたの「いのち」の力、「感じる」力が自然と呼び覚まされていきます。
そのことで、自然と、さまざまな変化があなたに起こってくることでしょう。
自分を元気にする力は、もうすでにあなたの中にあるのです。

日程&プログラム (全10回 すべて日曜日 11時~12時40分)

総論 4/22	【「氣道」入門 まずはこれだけ知って下さい!!】 ■「自然に生きる」には? ■「ウン・コ・ヨク・シ・ヨウ」とは? ■体質や心を根本から変えていく! 最も効果のある健康法「自動運動」を学ぶ	温熱療法 7/22	【ガンや難症にも効果を発揮!】 ■手軽で効果の高い「アイロン療法」をマスターする
運動法 5/13	【私たちは日々生まれ変わる! 仕事場が健康道場に!】 ■気持ちのいい動きをするだけで体が整う! 簡単に効果の高い運動法を学ぶ ■目や腕の疲れを根本解消する“3点セット”を学ぶ	穴迫い 8/5	【他者へのケア: 神経系統の疲れを根本解消!】 ■簡単なのに、最高に気持ちのいい操法 「穴迫い」をマスターする
呼吸法 6/3	【呼吸法は人生を変える! 息使いの達人は人生の達人!】 ■「これを行うだけ」で体が整う! 簡単に効果の高い呼吸法を学ぶ	心1 9/9	【自分の世界は自分が創っている】 『風の学校』 心を自由にする方法を学ぶ ■言葉を使って心をニュートラルにする ■自分の観念(思い込み)に気づく ■シンプルな瞑想法を学ぶ
皮膚からのアプローチ 7/1	【“生きる”力、“感じる”力を呼び覚ます!】 ■人間の本能「手当て」を学ぶ ■健康度を高める入浴法 ■様々な温法	心2 10/7	■中等への橋渡し(体感を使ったクリーニング)
		心3 10/28	『夢の学校』 夢が自然と実現しやすくなる秘訣を学ぶ ■観念だけで現実を変えられる ■自分の夢に向き合う
		心4 11/18	

整体法の1年コースと同日開催!

合わせて学ぶことで、4部門の「初等(整体は中等まで)」を修得することができる上、それぞれの理解が格段に深まります!!

体が変われば心が変わる、心が変われば体が変わる。

それらが変われば、自分に見える世界、自分の身の回りに起こる出来事も自然と変わってしまいます。

そのために必要なのは、知識ではありません。

自分の体や心の声に耳を傾け、「心地よさ」に従う習慣を身につけてみる。

すると・・・?あなたに起こる様々な変化をご一緒に楽しんでまいりましょう!

*これまで「個人指導(整体)」を受けるだけだった方、整体(指導)を学んでいる方も、是非ご受講ください。これらを身につけることで、整体(指導)の効果の質も変わります!

講師より

- **場 所** … 氣道協会 横浜道場
- **講 師** … 永井 晶、大高 真 (運動法&呼吸法担当)
- **受講料** … 通し参加: 3万5千円 *会員の方には、氣道ギフト券5千円分をプレゼント!
(体と心再受講 2万円、体または心再受講 3万円(一般) 2万5千円(会員))
*講座申し込みと同時のご入会も可能です。(年会費5千円)
単独受講 (1回): 4千5百円 *会員の方には、氣道ギフト券 千円分をプレゼント!
*4/22のみ、一般、会員とも千円。
*「心の学校」について ⇒ 初受講の方は、4回連続でお申込み下さい。
- **参考図書** … 『東洋医学セルフケア 365日【健康法のエッセンス】—「氣道」入門』(ちくま文庫/580円+税)
- **持ち物** … 動きやすい服装(更衣室あり)、ハンカチ(タオル) *靴下をご着用ください。



受講手続き

申込方法 お電話(045-261-3300)か、このFAX申込書(045-261-3304(24時間受付))、あるいは各道場にて直接お申込み下さい。

正式な予約受付は、ご入金を持って完了となります。受講料は、お申し込み後一週間以内に下記の宛先までお振込みください。

●郵便振替: 00250-1-131173【氣道協会】 ●ゆうちょ銀行: ○二八店(普) 6495060【氣道協会生活環境改善部】

ふりがな

お名前

ご住所(〒 -)

電話番号

※該当項目へチェックを入れて下さい。

●通し参加

一般 会員

再受講(体&心の学校)

再受講(体または心の学校)

●単独参加(4月)

一般 会員