

—幸せなからだところを育む 10 か月プログラム—

【氣道の学校】（体の学校₊ & 心の学校）

「忙しくて、自分の体をケアする時間がない」

「もう少し心を楽しみたい」

「自分の内側にある力をもっとイキイキ輝かせたい」

「他の人のためにできることを身につけたい」

—そんな思いや悩みをお持ちではありませんか？



この講座では、『簡単』なのに、『実際に効果を上げてきた』セルフケアの行い方、
そして他者へのケアの仕方をお伝えします。東洋医学的な考え方にご興味のある方は必見
です。時間がなくても、めんどくさがりでも大丈夫！

10 か月後のご自身の変化をどうぞお楽しみに。

～～ こんなことを学べます ～～

- 自分の心や体を根本から変えていく究極の「運動法」や「呼吸法」
- 簡単なのに、多くの症状で活躍してくれる「他者へのケア」
（『温熱療法』『穴追い』含む）
- 心が楽になる方法、瞑想（クリーニング）
- 自分の本当の願い（夢）に気づき、それを実現する方法（クリエイト）

一番大事なのは、これらを通して、あなたの「いのち」の力、「感じる」力が自然と
呼び覚まされること。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も他人を癒す力も、もうすでにあなたの中にあるのです。

★★ 10 か月コースご参加の方への特典 ★★

講座期間中、担当講師の『整体（個人指導）』
を、何度でも、500 円引きでお受け頂けます。
セルフケアとの相乗効果で、体や心の変化が更に促進
されますよ！

* 整体のご予約は別途、各会場にて講師へお申し出下さい。

今回だけの特長

通常の「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
できます！

<会 場>

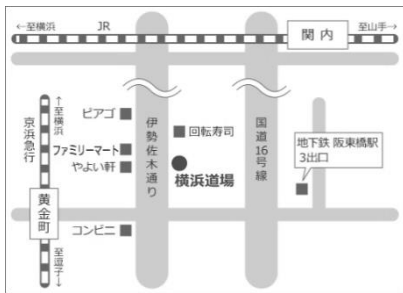
【横浜】、【東京】、【大森】のうち、ご希望の会場をお選びいただけます。

(他会場へ一部振替ご希望の方は、講師へご相談ください。)

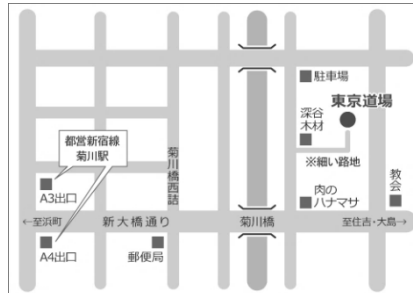
◇【横浜】道場 担当:大高 真

◇【東京】道場 担当:永井 晶

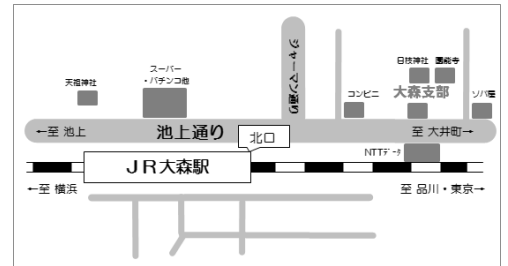
◇【大森】支部 担当:大高 真



神奈川県横浜市中区伊勢佐木町 5-127



東京都墨田区江東橋5-2-6



東京都大田区山王1-6-2

<年間予定&プログラム (全10回 /1回 2時間)>

6月 『氣道会』 今日からできる！(手当の秘訣と、最高の運動法、そして健康にとって何より大切なこと！)

7月 『運動法』 目や肩、腕の疲れを根本解消！

8月 『運動法&呼吸法』 気持ちいい動きをするだけで体が整う！

9月 『呼吸法』 呼吸法だけでこんなに変わる！

10月 『手当て』を学ぶ “生きる”力、“感じる”力を呼び覚ます！

11月 『温熱療法』をマスターする ガンや難症にも効果を発揮！

12月 『穴追い』をマスターする この1年(特に神経系統)の大掃除！

1月 『クリーニング』&『瞑想』 本来の自分を体感する (パート1)

2月 “ ” (パート2)

3月 『クリエイト』 夢が自然と実現しやすくなる方法



	横浜	東京	大森
6月	15(木)	25(日)	24(土)
7月	20(木)	23(日)	22(土)
8月	10(木)	19(土)	26(土)
9月	14(木)	24(日)	23(土)
10月	26(木)	22(日)	28(土)
11月	16(木)	26(日)	25(土)
12月	14(木)	24(日)	23(土)
1月	18(木)	28(日)	27(土)
2月	15(木)	25(日)	24(土)
3月	15(木)	25(日)	24(土)

<講座時間> (横浜) 13時~15時 / (東京) 12時~14時 / (大森) 10時~12時

<お申込み>

◆「横浜」または「東京」道場でのご参加
 氣道協会事務局(045-261-3300 / fax
 045-261-3304)へ

◆「大森」支部でのご参加
 080-3151-4099 / bht0415@i.softbank.jp
 (大高)へ

<受講料>

◆通年参加(全10回)

*7月講座開始までに当会の「氣道会」に出ている場合は、6月欠席でも、通年参加可。 *テキスト代含む。

一般28000円

会員23000円

(体および心の学校再受講11500円)

(体の学校再受講17000円)

◆単発受講(1回) 3500円 / 会員3千円(再受講2千円)、

*6月のみ一般・会員とも千円。無料券も使えます。

<講師紹介>

大高 真

大手企業を退職後、当会の大森支部長となり、氣道のメソッドを伝えている。二男二女の父。合氣道師範でもある。



永井 晶

マクロビオティックや自然農を学ぶ中で、氣道に出会う。このメソッドを多くの方と共有したいと活動中。