

大好評講座、  
リニューアル開催！

# 自動運動&湯治合宿 in 横浜道場 ～体の学校～

自動運動が好きな方、自動運動に馴染みたい方、  
自動運動で体も心もクリーニングしたい方……

どなたでも気軽に自動運動を深めるチャンスです！！

今回は「体の学校」の卒業資格も貰えます♪

体に“まかせて”動く、「自動運動」。

ーそれは「動く禅」であり、「健康法の打ち出の小槌」。  
体と心を育む一番の基盤、氣道の最重要メソッドなのです。

自動運動を自分に浸透させて、普段から考えるより「感じて」、  
そして「まかせる」ままに生活できたら理想ですよ！

でも、おうちで一人で自動運動をしても、なかなか深まりづらいもの。

なので、昔はお寺で一週間、連日8時間自動運動をする場があったそう。  
それくらい行くと、普段は出ない動きや、内感運動やヨーガのような  
動きも出たりして、最後は体も心も止まってポカンとするそうですが、  
そこまでではなくとも、連日&道場で行うと、ずいぶん深まるのです。

一年で一番、体や心が大きく変化するこの季節。

「まかせる」お稽古として、あなたの自動運動を磨いてみませんか？

\*今回は「体の学校」として行いますので、最重要の呼吸法なども学べます。

(もちろん自動運動の時間は、できる限り長く取ります！！)

→詳しくは裏面もご覧ください

## <ご参加された方のご感想より>

- \*思いもよらない深い心のクリーニングになった。
- \*こんなに長時間できないかと思っただけで楽しかった！
- \*このようなポカン経験、初めてでした。
- \*合宿を境に、自動運動が変わった！
- \*3日間で開催してほしい！

●日時：3月18日（土）～19日（日）11～17時

●定員：12名

●講師：佐野裕子

自動運動に、正解も不正解もない。  
やろうとすることだけが大切です♪

●参加費：会員 12000 円、体の学校卒業生 9500 円（動画会員-500 円）

※単日参加は体の学校卒業生&空きがある場合 3/7（火）より承ります。  
（会員 7200 円、体の学校卒業生 5800 円、動画会員-300 円）

●参加資格：自動運動を行ったことがある&抵抗がない会員の方。

※自動運動未体験の方は「氣道入門会」や「体塾」で予めご体験ください

●特典：1日1回「マコモ風呂」にお入りいただけます（15分枠、無料）。

両日とも、講座後の整体指導を500円引きでお受けいただけます。  
（当日枠のある指導者誰でもOKです。別途要予約）

●申込：お電話(045-261-3300)またはFAX(3304)にてお申込下さい。

※その後一週間以内に受講料をご納入下さい(道場へのご持参もOK)。

・郵便振替:00250-1-131173〔氣道協会〕

・ゆうちょ銀行:〇二八店(普)6495060〔氣道協会〕

●その他：会員限定、要予約、事前入金です。

タオルをご持参ください（多少茶色くなくても大丈夫なもの）。

休憩も随時OK。長時間の自動運動に自信がない方・自動運動が  
うまくできないと感じている方も、ぜひこの機会をご活用ください。  
道場宿泊ではありません。必要に応じてホテル等をご手配ください。

\*「体の学校」は、4/6（木）横浜、4/29（土祝）東京、5月～横浜（1年  
コースの日程）でも開催予定です（詳細は3月号会報でご案内します）。