

自動運動&湯治合宿

in 横浜道場 ～体の学校～

・こんなポカン体験、初めて！
・深い心のクリーニングになった
——と大好評♪

自動運動はいいと思うけれど、今ひとつ馴染めていない方、
もっと深めたい方、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！！

体に“まかせて”動く、「自動運動」は、「動く禅」であり、「健康法の打ち出の小槌」。
自動運動を浸透させて、普段から「まかせる」ままに生活できたら理想ですよ！

でも、家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と聞きます。
すると普段は出ない様々な動きが出て、最後は体も心も止まってポカンとするそうです。

一週間までは難しくとも、連日&道場で行うと、ずいぶん深まります。

この秋、「ポカンとする」「まかせる」お稽古として、自動運動を磨いてみませんか？

*「体の学校」の一環として行いますので、最重要の呼吸法なども学べます。

●日時：9月21日（土）～22日（日）11～17時

●定員：10名 ●講師：佐野裕子

●参加費：会員 15000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のみ（空きがある場合）9/5（木）より承ります。
（体の学校卒業生：1日6300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「氣道体験会」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）。

●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〕

※「体の学校」初受講の方は、特典データ送付用メールアドレスを mail@npo-kido.com へご一報下さい。

●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（多少茶色くなっても大丈夫なもの）。

休憩も随時OK。長時間の自動運動に自信がない方・うまくできないと感じる方も大歓迎！

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。