

今回は3日間＆
淨潤先生も担当！

自動運動合宿 瞑想バージョン in 横浜道場

～体を通しての「整体」への道！（最強＆最速）～

体に“まかせて”動く、「自動運動」。

――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ね！

でも、自宅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、内感運動やヨガのような動きも出たりして、最後は体も心も止まってボカンとするそうですが、

確かにこの数年、この連日合宿で自然と瞑想に至った方も多数！

ですから

自動運動をとにかく深めたい方

自動運動が好きな方に
捧げます！

様々な行法や湯治も活用し 自動運動を徹底的に深め堪能する

「体(&空)の学校」advanceでもある“自動運動虎の穴”です。

受講者からの声

「湯治・活元」は最高のアイデア！
ゆう先生、マコモさんありがとう！
これからヨロシク！（シバ様）

Q: 今回ご受講の決め手になったのはどのような要素でしたか？
A: ひとりではむずかしい「長い時間の自動運動」を行いたいと思ったこと。
マコモ風呂にも入れることを決めてで受講してみても期待通りでした。
呼吸法など「体の学校」の要素もあって、
体の面からたっぷりと学べる二日間でした。（IK様）

最初はこんなに長い間、自動運動できるのかな、
退屈じゃないかなとか色々思ってたんですが、
やっている間のことはあまり記憶がなく、
途中、気が付いたら、よだれがたたみについてしまう程。
ねむっていたり、ボーっとしていると誘導していただけるので、
また新たな動きが出たり。
マコモくんは相変わらず優しく迎え入れてくれて、
途中、寝そうになるくらい、気持ちよかったです。（SM様）

詳細は裏面を
ご覧くださいー

日 時

2月13日(金)10:30～16 時(10:30～12:00は淨潤先生担当の体塾です！)
 & 14日(土)11～16 時&15日(日)11時～16時

定 員

16名(厳守)

講 師

長谷川淨潤、佐野裕子

参加費

	体の学校卒業生 (=健康法master)	会員	研修生	動画会員	未会員
通し参加	16000円	21000円	13000円	-2000円	
2日間参加	12000円	15000円	10000円	-1000円	+5000円
単日参加	8000円	10000円	7000円	-500円	

**参加資格**

基本は体の学校卒業生ですが、自動運動を行なったことがある方。

※自動運動を行なったことのない方は「氣道体験会」や「体塾(2/13でもOK)」でご体験の上でご参加ください

申込方法

定員に限りがありますので必ずお電話 (045-261-3300) にてお申し込みください。

※その後一週間以内に受講料をご納入下さい。(道場へのご持参でも結構です)

・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]

講師が皆様の自動運動を全力サポート！

皆さんで、長時間、道場での時空を共にしながら、
 色々なバージョンの自動運動を愉しみましょう。

特 典**3日間とも**

①希望者は最高の体質改善温泉(マコモ風呂)を無料で体験できます(講座後)。

②講座後の整体指導を1000円引きでお受けいただけます。

(自動運動を深めるため、当日出席指導者誰でもOKです。別途要予約)

(枠に限りがありますのでご希望の方はお早めにご予約ください。)

その他

・今回は淨潤先生も講師として担当します。

・要予約、事前入金となります。

・講座後、関東で唯一公開している最強温泉「マコモ風呂」の体験も可能です。

(要予約、タオルをご持参ください)

・休憩も随時 OK。長時間の自動運動に自信がない方や自動運動がうまくできていないと感じている方は、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。ご必要に応じてホテル等をご手配ください。

★「自動運動合宿」は1月と3月にも開催します。
 詳細はQRコードからご確認下さい。(2月のWEB予約も)

