

❀ 氣のクラスのご案内 ❀

- 凜心館道場(9:30～11:00)
4月4日(金)、5月2日(金)、6月6日(金)
- 静岡教室(14:00～15:30)
4月26日(土)、5月24日(土)、6月21日(土)
- ▼ 参加費2,200円/回

4月～7月のテーマは氣の体操法です。『氣の實在』には、「心が身体を動かすのであるから、氣が先に動いていれば、心身統一は崩れないのである」とあります。しかし、つい身体だけを使ってしまうのが私たち。氣を出して動くポイントを体操や氣のテストを通じて学びましょう。

※ テキストは事前に読んでおいてください

	基本から学ぼう			氣を養おう	
	テーマ	『氣の實在』 参考ページ	基本内容	氣の実践	
4月	心 身 統 一	p.160 ~ 164 p.172 ~ 175	・氣の意思法と体操法 ・ワンネスリズム体操	氣 圧 法	氣 の 呼 吸 法
5月		p.134 ~ 138	・ワンネスリズム体操		
6月		p.150 ~ 153	・ワンネスリズム体操		

重要【年会費のお知らせ】

①本部年会費について(本部への年会費)

ご自宅に振り替え用紙が届きます。各自お手続きください。