

氣のクラスのご案内

●静岡教室(14:00～15:30)
10月25日(土)、11月29日(土)、12月20日(土)

▼参加費2,200円／各回

10月～12月のテーマは心身統一です。言葉でわかっている、それを感じ覚として体になじませるに、誰かと一緒に稽古をするのが一番です。また、心身統一とはどういう状態かへの理解も、みなさんと一緒に稽古を通じて深めていただければと思います。

※テキスト「氣の實在」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	
10月	心身統一	p.95 p.101	日常動作について考える	氣の体操法	氣の呼吸法
11月		p.87 p.94	上手な体の使い方		
12月		p.95 p.110	集中法と拡大法		

発表会のお知らせ

心身統一合氣道発表会を11月30日藤枝市の体育館で行います。

JR藤枝駅からすぐなので、この機会にぜひ足をお運びください。

参加費や詳細な時間は追ってご連絡致します。