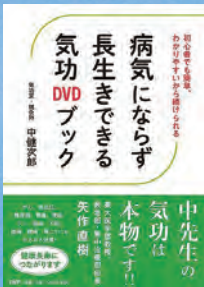


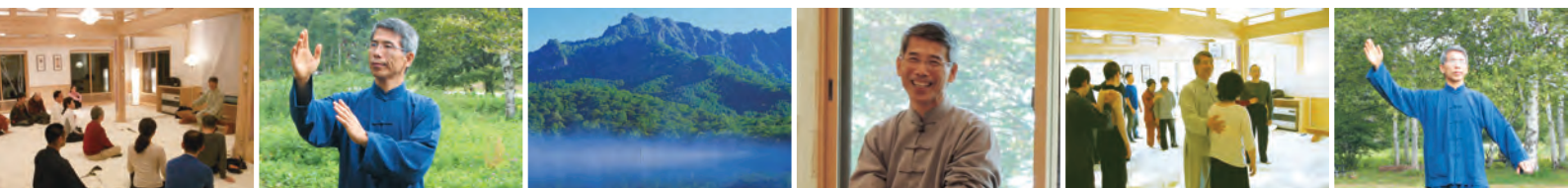
心と体といのちがよろこぶ大自然の気とひとつになる
自己変容のための年末年始お正月気功合宿



中健次郎先生 気功合宿

2016年12月28日(水)受付14:00 前泊 個人指導(要予約)
12月29日(木)受付12:00 ~ 2017年1月3日(火)解散13:00
2017年1月3日(火) 延泊 個人指導(要予約) 解散16日13:00
※1泊からいつでも参加可能

12月29日から1月3日の5泊6日の合宿です。毎日違った内容となり全泊をお勧めしますが、1泊以上であれば部分参加も可能です。先生ご夫婦は個人指導のため12月28日及び1月3日も宿泊されます。練功、体調、エネルギー調整などの個人指導(別途料金)をご希望される方はお申込み下さい。詳細は裏面をご覧ください。



自己変容のための 水輪合宿に向けて

今年も大好きな〈水輪〉で合宿できることを大変嬉しく思っています。

世界保健機関 (WHO) では、健康とは身体的・精神的・霊的 (spiritual) ・社会的に完全に良好なダイナミックな状態であると述べられています。気功はそのような状態をつくるのに大いに役立ちます。実際、私の師匠達は90代100代でも元気で生き生きと活躍しています。

介護を受けなくとも自分のことは自分でできるという健康な期間の長さを「健康寿命」と言いますが、日本では

男女とも健康寿命が平均寿命より10年短いとのこと、つまり最後は10年ほど寝たきりになる方が多いということです。

そうならないためにも、気功で心身を整え、真の健康、本来の自分を取り戻しましょう！東洋の叢智からそのコツをお伝えします。若者にとっても輝く未来のために、生命力と生きる勇気を身につけるターニングポイントとなること間違いありません。

今後より良い方向に向かう為に最高の癒しの場〈水輪〉で自己変容をしませんか!!お身体の弱い方、初心者でも大丈夫、振るってご参加下さい。

中健次郎

気功合宿参加者感想文

▼T・Sさん

まず、愛を持つこと、そして心を開くことに、忘れていた大切な何かを呼び戻されたような気がしました。

自然と相手を後ろに倒したり、自分が倒れている状態で、かつ、片腕を押さえつけられている状態で、相手の腕を自然と押し上げたり、そして「大地につながる」という気功で、相手を持ち上げることができなかつたりと非常に面白かったです。

ですが、愛を持つ、心を開くという言葉にかなり人として大切な重みを感じました。

愛の意味は正直まだカンペキに理解できていないとは言えないでしょう。ただ親への感謝だけは常に意識しようと思いました。



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人 いのちの森文化財団
会場 信州飯綱高原 いのちの森・心と体といのちのセンター「水輪」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198

TEL 026-239-0010

FAX 026-239-0011

e-mail: zaidan@inochinomori.or.jp

URL http://inochinomori.or.jp

