

樹林気功

樹林気功は、“からだの動き”と“呼吸”と“意識の集中”をひとつにして、自身を調べていく手だての一つです。人生90年、いくつになってもゆったりとした深く気持ち良い呼吸のできる健やかな身体作りを目指して練習してみませんか？

開講日： 毎月2回開講 火曜日クラス 午前10:30～12:00
金曜日クラス 午後 7:00～ 8:30
土曜日クラス 午後 5:00～ 6:30

2017年1月～3月日程

	1月	2月	3月
火曜日	10 24	14 28	14 21
金曜日	6 20	3 17	10 31
土曜日	7 21	4 18	4 25

講師： 伴仲 加江（京都樹林気功会主宰・気食教室主宰）
場所： 京都YMCA三条本館 地階 マナホール及びマット運動室
費用： 会友入会費 1,000円（入会時のみ）
会友費 1,500円（1月～3月分）
活動費 8,640円（8,000円＋消費税8%）
（6回分／有効期限3ヶ月）

申込方法：6階受付またはお電話にてご予約のうえ、お申込ください。

樹林気功会では、深く気持ちよく呼吸することを身体に教えます。自分で出来る簡単な整体も、ためしましょう！



いずれも座位でもできる楽で簡単な動きですが、「意識の集中」と「身体」と「呼吸」の使い方次第では、“気”という大変深い味わいを得ることができます。ご自身の身体への気づきから、大自然のいのちのつながりまで体感できるのが樹林気功です。気功の後、日々の暮らしが新鮮に感じられるようなひとときになれば幸いです。



京都YMCAウエルネスセンター
(075) 255-4709
〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場角