

樹林気功

日々の暮らしを新鮮に感じる新体験。

樹林気功で、自分の「からだ」と「いのち」をみつめよう。

樹林気功とは...

「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ひとつ。人生100年時代、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からだ作りを目指す講座です。

座っていてもできる簡単な動きですので、どなたでもご参加いただけますよ！



- ◆ 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

◆ 2018年1月～3月日程：

	1月	2月	3月
火曜日	16 30	13 27	13 20
金曜日	12 26	2 23	9 30
土曜日	13 27	10 24	10 31

- ◆ 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。

京都YMCA ウェルネスセンター

☎（075）255-4709

〒604-8083 京都市中京区三条通柳馬場角