

気功・養生教室

気功・養生とは、

気功は身体と呼吸と心をコントロールする「技」です。

養生は身体を調え、養い、生かしていく「智慧」です。

動きは簡単、静かで、どこでも練習できます。練功後の、身体を動かした充実感、深くなめらかな呼吸、平和な心持をお楽しみください。

人生百年時代、気功の技と養生の智慧を集結させて、長く元気に暮らしましょう。

簡単な動きなので
どなたでもご参加していただけます。



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

2022年7月～9月日程

	7月	8月	9月
火曜日	12 26	23 30	13 27
金曜日	1 15	5 19	2 16

講師： 伴仲 加江「気功・養生教室」主宰
1994年～ 京都YMCA気功教室講師
「養生の杜」鍼灸マッサージ・整体治療院 院長

場所： 京都YMCA三条本館 地階 マナホール

費用： 活動費 9,700円(税抜)《10,670円(消費税10%込)》
(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