

気功法をもとにした 腸活呼吸体操講座



腸活は、免疫力アップや気持ちの安定など様々な効果があると言われています。鼻呼吸を基本とした呼吸法を行いながら、近年注目が高まっている、腸を元気に活性化させる体操を、楽しくトレーニングしていきます。

第1回 10月27日(金)
 第2回 11月 3日(金・祝) 全3回
 第3回 11月10日(金)

午後1時30分～3時

講師 神谷百合子 氏

えにし気功協会会員

知立市主催の生涯学習講座で25年以上気功体操教室の講師を務め、多くの人に呼吸法や気功をもとにした体のほぐし方、整え方を伝えてきた。

◆場 所 碧南市哲学たいけん村無我苑 研修道場 安吾館

◆定 員 16名(先着順)

◆参加料 1,800円(呈茶200円券1枚付き)

◆持ち物 バスタオル2枚、汗拭きタオル、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。

◆申込み 9月17日(日)午前10時より

碧南市電子申請届出システムまたは、窓口、電話にて受付。

予約から10日以内に参加料を添えて瞑想回廊事務室へお越しください。

お一人様につき2名様までお申込みいただけます。

※申込後キャンセルされた場合、参加料の払い戻しはできません。

碧南市電子申請届出システム

