



# 遊行寺・新緑のリトリート2011

～ホリスティック・ケア・エクササイズで

心もからだも かるやかに～

心もからだも美しく元気に生きていくための“自分磨きのレッスン” 気功法。

今年、気功シンプルレッスンを基本にした「ホリスティック・ケア・エクササイズ」が初披露となります。昨年ご好評いただきました、当会名誉顧問・帯津良一先生オリジナルの**新呼吸法「時空」**講座もあります。普及指導員の認定は、毎日10分間の日課功法「気功シンプルレッスン」、5分間のオリジナル太極拳「メディカル気功太極拳」の普及指導員認定を引き続き行うとともに、既指導員の方を対象に「ホリスティック・ケア・エクササイズ」第一期生の認定を行います。

まずは自分の心とからだを調えるために学び、次はその喜びを周りの方々にもお伝えしていくと、さらにたくさんの元気が内側から湧いてくるのを、ご体験いただけることでしょう！そんな笑顔と歓びの輪を全国に広げていくために、普及指導員認定をどうぞご活用ください。

当会認定講師が、グループごとに準備を重ね、経験者だけでなく、初心者の方でも無理なくご参加いただけるようになっております。どうぞ皆様でお誘い合わせの上、ご参加ください。

## 記

☆日時：5/20(金)13:00受付開始～5/22(日)12:00終了（同13:30～15:00NPO総会）

☆講師：帯津良一、外山美恵子、NPO法人心とからだの研究会認定講師

☆内容：・帯津良一先生による**新呼吸法「時空」**特別講座（5月21日第4講座）

・**気功シンプルレッスン**（気功シンプルレッスン普及指導員認定・更新は、NPO正会員対象）

・**メディカル気功太極拳**（メディカル気功太極拳普及指導員認定は、気功シンプルレッスン普及指導員対象。気功シンプルレッスン普及指導員と新規同時認定受講も可能です）

・**ホリスティック・ケア・エクササイズ**（ホリスティック・ケア・エクササイズ普及指導員認定は、気功シンプルレッスン・メディカル気功太極拳普及指導員対象）

・**峨眉気功**〔伸展功、一分間養生操、法濟功、周天搬運法、帰一静浄法、他〕詳細は裏面参照。

（全参加コース：2泊3日6食・全10講座・NPO会員29,000円、一般36,000円（資料代含む。認定料は別途）

※**早期申込割引**：全参加コースにて5月10日までにお申込の方は、**2,000円割引**となります。

※**原則として全参加**での受付となります。部分参加希望の方は別途お問い合わせ下さい。

☆**申込締切**：5/16(月)【早割は5/10(火)まで】

※申込書に会費を添えてお申込み下さい。

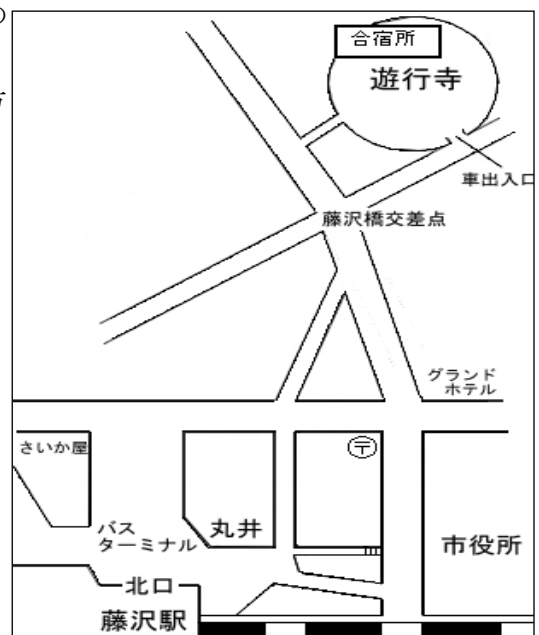
☆**会場**：時宗総本山 遊行寺

〒251-0001 藤沢市西富 1-8-1 (TEL:0466-22-2063)

※遊行寺への問い合わせは、緊急時以外ご遠慮下さい。

### \*交通

- ・JR藤沢駅北口下車 徒歩15分
- ・バス 北口2番乗り場より  
戸塚バスセンター行（戸81 船65 藤54）  
藤沢橋バス停下車徒歩2分  
（藤沢駅より5番目・約5分・¥170）



＜予定スケジュール＞（都合により変更する場合がございます。予めご了承下さい）

日付	講座	開始時間	シンプル レッスン	峨眉伸展功	メディカル 気功太極拳	坐功	ホリスティック・ ケア・エ クササイズ	二十四 節気	
5/20 (金)	受付	13:00～	オリエンテーション						
	第1講座	13:30～	○	○	○				
	第2講座	15:00～		○			○		
	第3講座	16:30～			○	○			
	特別講座	19:30～	外山美恵子 NPO認定講師講座（一般の方も聴講できます）						
5/21 (土)	勤行	5:15～	自由参加						
	早朝練功	6:00～	一分間養生操、前日の復習など						
	朝食	7:30～	受付がお済みでない方は、8時30分～9時の間にお済ませください						
	第4講座	9:00～	帯津良一 特別講座						
	第5講座	10:30～		○		○	○		
	昼食	12:00～	事前にお申込みいただいた方のみ						
	受付	13:00～	午後から参加する場合は、13時までに受付をお済ませください						
	第6講座	13:30～	○		○				
	第7講座	15:00～		○			○	○	
	第8講座	16:30～	○		○		○		
特別講座	19:30～	NPO認定講師 普及指導員認定講師講座(シンプルレッスン、太極拳、ホリスティック・ケア・エクササイズ)							
5/22 (日)	勤行	5:15～	自由参加						
	早朝練功	6:00～	一分間養生操、前日の復習など						
	朝食	7:30～	受付がお済みでない方は、8時30分～9時の間にお済ませください						
	第9講座	9:00～		○				○	
	第10講座	10:30～	○		○	○	○	○	
	昼食	12:00～	事前にお申込みいただいた方のみ						
	総会	13:30～	NPO総会（正会員対象）15:00 終了予定						

【講師グループ】

シンプルレッスン……………◎石坂光代、○奥野浩史、江幡好史、川上美知子  
 峨眉伸展功……………◎友野恵子、○池田千恵子、秋村裕彦、北島和恵、東田樹治  
 メディカル気功太極拳……………◎青木政枝、○赤松淑子、斉藤市郎、新坂俊輔  
 坐功……………◎日向寺みどり、加藤博子、富岡千秋  
 ホリスティック・ケア・エクササイズ…◎矢野美智子、○石井恵子、林明夫、三上人美  
 二十四節気……………◎岸裏典子、○津山鮎子、鳥飼美和子、萩原邦枝

【申込要領】

- 申込用紙に必要事項を記入の上、下記宛にFAX送信して下さい。参加費は、下記指定口座に**5/16(月)まで（早割適用の場合は5/10(火)まで）にお振り込み**ください。振込領収書をもって領収書とさせていただきます。
- 講座・教室のある方は、申込用紙にお釣りのないよう添えて、講師・指導員にお渡しいただいても結構です。

振込先：ゆうちょ銀行 口座番号 00290-1-115151  
 加入者名 特定非営利活動法人 心とからだの研究会

- 申込用紙到着をもって申込仮受付とし、入金確認をもって正式受付とします。  
 5月16日以降にキャンセルの場合、会費のご返金は出来ませんのでご了承下さい。  
 なお、会場での当日お申込、お支払いは、原則として受け付けません。
- 動きやすい服装、運動靴、洗面用具、寝巻、筆記用具をお持ち下さい。  
 ※勤行及び早朝練功は自由参加ですので、無理をせず体調に合わせてご参加下さい。

【お申込・お問合せ先】



NPO法人 心とからだの研究会 事務局

〒251-0055 神奈川県藤沢市南藤沢 8-1-405

TEL : 0466-23-1736 or 0466-50-7750 FAX : 0466-50-7752

http://jiyukobo.main.jp E-メール: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

# 【お申込みFAX:0466-50-7752】

## NPO法人心とからだの研究会主催 遊行寺新緑のリトリート2011 参加申込書

下記の「講座」及び「認定試験」の中から参加されるものに○印をご記入の上、総額等をご記入ください。

総額 \_\_\_\_\_ 円を添えて申込みます。  
 (または)総額 \_\_\_\_\_ 円を、 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日頃までにゆうちょの講座に振り込みます。

### 【講座】

#### →コース参加の方はこちら

日にち	講座	時間	参加に○	会員	一般
全参加	10講座	2泊3日6食	(早割価格→)	¥29,000	¥36,000
				¥27,000	¥34,000
金曜宿泊	8講座	1泊2日3食		¥23,000	¥27,000
土曜宿泊	7講座	1泊2日4食		¥22,000	¥25,500

※朝食と夕食は、宿泊される方のみお申し込みいただけます。宿泊せずに食事(朝・夕食)を挟む講座に参加される場合は、各自お食事をご用意ください。昼食はどなたでも申し込みます。

※金曜宿泊コースには、5/21(土)夜のお食事は含まれませんので、各自ご用意ください。

#### →単発参加の方はこちら

日にち	講座	時間	参加に○	会員	一般
5/20 (金)	第1講座	13:30~15:00		¥2,000	¥2,500
	第2講座	15:00~16:30		¥2,000	¥2,500
	第3講座	16:30~18:00		¥2,000	¥2,500
	夕食	宿泊者のみ		¥1,000	¥1,000
	認定講師試験	19:30~21:00		(価格は下記参照。NPO理事対象)	
	宿泊			¥3,000	¥3,000
5/21 (土)	朝食	(前日宿泊者のみ)			
	帯津先生講座	9:00~10:30		¥3,000	¥3,500
	第5講座	10:30~12:00		¥2,000	¥2,500
	昼食			¥1,000	¥1,000
	第6講座	13:30~15:00		¥2,000	¥2,500
	第7講座	15:00~16:30		¥2,000	¥2,500
	第8講座	16:30~18:00		¥2,000	¥2,500
	夕食	宿泊者のみ		¥1,000	¥1,000
	普及指導員試験	19:30~21:00		(価格は下記参照。NPO理事以外対象)	
	宿泊			¥3,000	¥3,000
5/22 (日)	朝食	(前日宿泊者のみ)		¥1,000	¥1,000
	第9講座	9:00~10:30		¥2,000	¥2,500
	第10講座	10:30~12:00		¥2,000	¥2,500
	昼食			¥1,000	¥1,000
	NPO総会	13:30~15:00			

### 【認定試験】

#### →認定講師または普及指導員試験を受ける方はこちら

日にち	時間	種目	対象	受験に○	区分	費用
5/20(金)	19:30~21:00	認定講師	NPO理事		新規	¥3,000
					更新	¥2,000
5/21(土)	19:30~21:00	気功シンプルレッスン	NPO理事以外		新規	¥3,000
				更新	¥2,000	
		メディカル気功太極拳		新規	¥3,000	
				更新	¥2,000	
		ホリスティック・ケア・エクササイズ			新規	¥3,000

※ホリスティック・ケア・エクササイズは、2010年度に気功シンプルレッスン・メディカル気功太極拳の普及指導員となった方が対象となります。

申込日	年 月 日	教室名(紹介者名)	
フリガナ氏名		NPO会員番号	
生年月日	年 月 日( 歳)	性別	男 女
住所			
TEL		FAX	
E-mail			
気功歴	年	前回の遊行寺行事合宿に	参加した ・ 参加していない
ご希望があればお書き下さい			