



2009 遊行寺・新緑のリトリート

5/22 (金) ~ 24 (日)

日々皆様ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

新緑の美しいさわやかな季節にお寺での気功三昧。そんな贅沢な三日間を過ごしてみませんか？

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」である気功法。今回の内容は、誰もが簡単に覚えられ、毎日続けたいくなる功法を集めた10分間気功「気功シンプルレッスン」と、入門から系統だてて学び練習することができる峨眉派気功法です。

峨眉派気功法の全伝を受け継ぐ唯一の後継者、張明亮先生より直伝のNPO法人心とからだの研究会認定講師陣が、初心者の方にもわかりやすくお伝えいたします！一年に一度のチャンスです。同じ場所で同じ事を繰り返し行う事の大切さを是非実感してみてください。

また、もう一段ステップアップして、ご自分で覚えた「気功シンプルレッスン」を周りの方にも伝えられるようになってみませんか？2009年度普及指導員の認定・更新も行いますので、ぜひこの機会に新しい一歩を踏み出してみましよう。（*昨年「気功シンプルレッスン普及指導員」の認定を受けられ、ご活躍頂いている普及指導員の皆様方は、更新の認定となります。受講をお忘れなく。）

皆様のご参加を、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

<予定スケジュール>

(都合により変更する場合がありますのでご了承下さい)

☆日 時：5/22(金)13:00受付開始
 ~ 5/24(日)12:00終了
 (13:30~15:30NPO総会)

☆講 師：NPO法人心とからだの研究会
 認定講師

☆内 容：

・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・認定対象)

・峨眉派気功

[一分間養生操、伸展功、法濟功(動・行・坐・臥)、
 連環三昧掌、虎歩功、周天搬運法、天字荘、他]

☆会 費： 一般 35,000円

NPO会員 28,000円

(2泊3日6食・全10講座・資料代含む)

| | 5/22(金) | 5/23(土) | 5/24(日) |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 5:00 | | 起床 | 起床 |
| 5:15 | | 勤行 | 勤行 |
| 6:00 | | 早朝練功 | 早朝練功 |
| 7:30 | | 朝食 | 朝食 |
| 9:00 | | 第4講座 | 第9講座 |
| 10:30 | | 第5講座 | 第10講座 |
| 12:00 | | 昼食 | 昼食 |
| 13:00 | 受付 | 受付 | |
| 13:30 | 第1講座 | 第6講座 | 13:30~15:30 NPO総会 |
| 15:00 | 第2講座 | 第7講座 | |
| 16:30 | 第3講座 | 第8講座 | |
| 18:30 | 夕食 | 夕食 | |
| 19:30 ~ 21:00 | NPO認定講師 認定(更新) *見学可能 | シンプルレッスン 普及指導員認定 (更新)*見学可能 | |

※早期申込特別割引：全参加にて4月30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が、部分参加希望の方はお問い合わせ下さい。

☆申込締切：5/14(木) ※申込書に会費を添えてお申込みください。

早期申込割引締切は、4/30(木)迄です。

★シンプルレッスン普及指導員および認定講師の認定・更新希望の方は、参加費に認定料¥3,000を添えてお申込み下さい。

☆会場

会場案内図

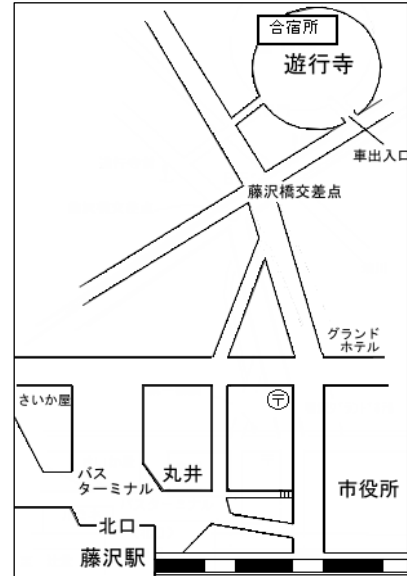
時宗総本山 遊行寺

〒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 8 1 船 6 5 藤 5 4)
藤沢橋バス停下車徒歩 2 分
(藤沢駅より 5 番目・約 5 分・¥170)



申込要領

- ① 別紙申込用紙に必要事項を記入の上、下記宛送付して下さい。講座・教室のある方は講師・指導員にお渡し下さい。FAXでも結構です。
- ② 参加費は、申込用紙に添えて講師・指導員にお渡し下さい。又は振込用紙にて郵便局より5/14(木)までにご送金下さい。(振込領収書をもって領収書とさせていただきます。) 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
- ③ 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。尚、当日会場での申込、お支払いは原則として受け付けません。
- ④ 5月14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。(代わりの方のご参加をお願い致します。)

◎ 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

FAX: 0466-50-7752

<http://jiyukobo.main.jp>

Eメール: kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

NPO法人心とからだの研究会主催
2009年遊行寺・新緑のリトリート参加申込書

遊行寺新緑のリトリートに参加費 _____ 円を添えて申し込みます。
ゆうちょ振込で(_____)日頃。

◆参加されるコースに○をつけて下さい

| コース | | 一般価格 | NPO 会員価格 | 認定 申込価格 |
|-------|--------------------------------|--------|-------------|------------|
| 全参加 | 5/22(金)13:00~24(日)10講座 2泊3日6食付 | 35,000 | 28,000 | 31,000 |
| *早期割引 | 4/30(木)までに全参加お申し込みの方 | 33,000 | 26,000 | 29,000 |
| 金曜宿泊 | 5/22(金)13:00~23(土)8講座 1泊2日3食付 | 24,000 | 19,500 | 22,500 |
| 土曜宿泊 | 5/23(土)9:00~24(日)7講座 1泊2日4食付 | 22,500 | 18,500 | 21,500 |

◆参加内容の確認 出席講座及び食事・宿泊の有無の確認です。太枠内に○×をつけて下さい。

| | 朝食 | 9:00 | 10:30 | 昼食 | 13:30 | 15:00 | 16:30 | 夕食 | 宿泊 | 認定 |
|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|
| NPO会員 | 宿泊者のみ | @2,000 | @2,000 | @1,000 | @2,000 | @2,000 | @2,000 | 宿泊者のみ | @3,000 | @3,000 |
| 一般 | (@1,000) | @2,500 | @2,500 | | @2,500 | @2,500 | @2,500 | (@1,000) | | @3,000 |
| 5/22(金) | | | | | 第1講座 | 第2講座 | 第3講座 | 夕食 | 宿泊 | 認定講師認定 |
| 23(土) | | | | | 朝食 | 第4講座 | 第5講座 | 昼食 | 第6講座 | 第7講座 |
| 24(日) | 朝食 | 第9講座 | 第10講座 | 昼食 | 総会 | | | | | |

※朝食と夕食は宿泊される方のみ申し込み可能です。宿泊せずに食事(朝・夕食)をはさ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めます。

| | | |
|------------------|---------|----------------|
| 教室名(又は、紹介者名) | | |
| ふりがな 氏名 | NPO会員番号 | 性別 男・女 |
| 生年月日 | 年 月 日 | (才) |
| 住所 | | |
| Tel | Fax | |
| E-mail | | |
| 気功歴 | 年 | 前回合宿に参加 した・しない |
| 何かご希望があればお書き下さい。 | | |

| | | |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------|
| 認定 申込書 | ・2009年度 気功シンプルレッスン普及指導員 認定を申込ます。 | 新規 ・ 更新 (どちらかに○をお付け下さい) |
|-----------|-------------------------------------|----------------------------|