



遊行寺・新緑のリトリート2010

～帯津良一先生から新呼吸法『時空』を学ぶ～

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。

今年は、当会名誉顧問・帯津良一先生オリジナルの新呼吸法「時空」を、帯津先生から直接ご指導いただきます。また、毎日10分間の日課功法「気功シンプルレッスン」普及指導員の認定・更新に加えて、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けるようにすると、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か！そんな笑顔と喜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：5/21(金)13:00受付開始 ～ 5/23(日)12:00終了 (同13:30～15:30NPO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22日第6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。）
- ・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〕その他詳細は次頁参照。

☆会 費：一般 36,000円 / NPO会員 29,000円

（全参加コース：2泊3日6食・全10講座・資料代を含みます。認定料は別途。）

※早期申込割引：全参加コースにて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。部分参加希望の方は別途お問い合わせ下さい。

☆申込締切：5/14(金)【早割は4/30(金)まで】

※申込書に会費を添えてお申込み下さい。

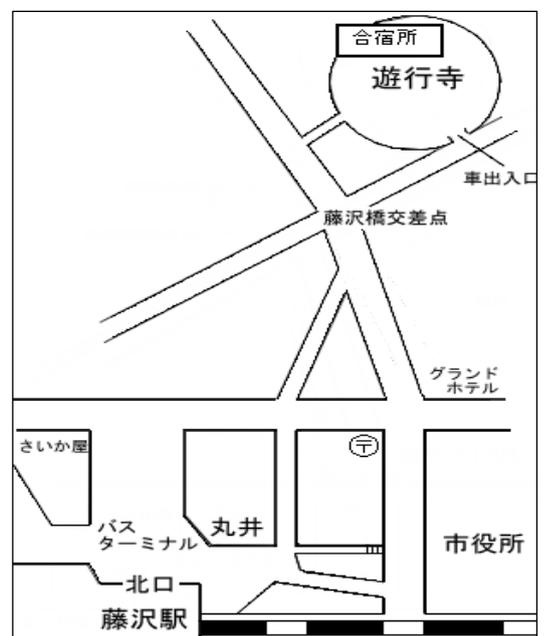
☆会 場：時宗総本山 遊行寺

〒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	講師グループ	内容
5/21 (金)	受付	13:00～		オリエンテーション
	第1講座	13:30～	A	峨眉伸展功/気功シンプルレッスン/メディカル気功太極拳
	第2講座	15:00～	B	気功シンプルレッスン/メディカル気功太極拳/峨眉伸展功
	第3講座	16:30～	C / D	メディカル気功太極拳/峨眉法済坐功
	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)
5/22 (土)	勤行	5:15～		自由参加
	早朝練功	6:00～	A	峨眉伸展功・一分間養生操・法済功・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～	B	気功シンプルレッスン/メディカル気功太極拳
	第5講座	10:30～	C / F	メディカル気功太極拳/太極拳でよく使うツボについて
	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時までには受付をお済ませください。
	第6講座	13:30～	帯津良一	新呼吸法『時空』
	第7講座	15:00～	C	メディカル気功太極拳/気功シンプルレッスン
	第8講座	16:30～	D	周天搬運法/帰一静浄法
特別講座	19:30～	NPO 認定講師	気功シンプルレッスン・メディカル気功太極拳 普及指導員認定講座	
5/23 (日)	勤行	5:15～		自由参加
	早朝練功	6:00～	A	峨眉伸展功・一分間養生操・法済功・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～	E	新呼吸法『時空』NPO オリジナルバージョン
	第10講座	10:30～	全講師	総復習
	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)、15:30 終了予定

講師グループ A: 北島和恵、石坂光代、津山鮎子、森寺美由記、斉藤市郎

B: 加藤博子、石井恵子、奥野浩史、川上美知子

C: 日向寺みどり、池田千恵子、青木政枝、東田樹治、新坂俊輔、友野恵子、矢野美智子

D: 萩原邦枝、鳥飼美和子、富岡千秋 E: 赤松淑子、他 F: 三上人美、他

【申込要領】

- 申込用紙に必要事項を記入の上、下記宛に送付して下さい。参加費は、下記指定口座に、5/14(金)まで(早割適用の場合は、4/30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。
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】

①NPO法人心とからだの研究会主催 遊行寺・新緑のリトリート2010参加申込書
 参加費 _____ 円を添えて申し込みます。 ゆうちよ振込で()日頃。

◆コース参加：参加されるコース及び該当欄の()に○をつけて下さい

※QSL=気功シンプルレッスンの略

コース別ご参加料		普及指導員認定(NPO会員対象)		認定講師認定(理事対象)
全参加	2泊3日6食10講座	QSLのみの新規登録 または更新(3000円)	QSL新規登録または更新 &太極拳新規登録(5000円)	新規・更新(3000円)
一般	36,000 ()	—	—	—
NPO会員	29,000 ()	32,000 ()	34,000 ()	32,000 ()
早期割引	4月30日までに全参加コースにお申し込みの方は、合計金額から 2,000円割引 となります。適用→()			
金曜宿泊	1泊2日3食8講座	金曜宿泊コースには5/22(土)夜のお食事は含まれませんので、各自でご用意ください。		
一般	27,000 ()	—	—	—
NPO会員	23,000 ()	26,000 ()	28,000 ()	26,000 ()
土曜宿泊	1泊2日4食7講座	—	—	—
一般	25,500 ()	—	—	—
NPO会員	22,000 ()	25,000 ()	27,000 ()	25,000 ()

◆単発参加：出席講座に○をつけて下さい。朝食夕食は、宿泊者のみお申し込みいただけます。

	朝食	9:00	10:30	昼食	13:30	15:00	16:30	夕食	宿泊	認定・更新
NPO会員	宿泊者のみ	@2,000	@2,000		@2,000※2	@2,000	@2,000	宿泊者のみ		@3,000
一般	@1,000※1	@2,500	@2,500	@1,000	@2,500※2	@2,500	@2,500	@1,000※1	@3,000	
5/21(金)					第1講座	第2講座	第3講座	夕食	宿泊	講師認定・更新
22(土)	朝食	第4講座	第5講座	昼食	帯津先生 ※2	第7講座	第8講座	夕食	宿泊	普及指導員認定 ※3
23(日)	朝食	第9講座	第10講座	昼食	総会					

※1：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めます。

※2：5/22(土)13時30分からの講座は、帯津先生による特別講座となるため、受講料は、NPO会員3,000円、一般3,500円とさせていただきます。 ※3：QSL新規または更新、QSL&メディカル気功太極拳普及指導員認定

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	前回の遊行寺合宿に参加 した・しない
何かご希望があればお書き下さい。		