

# NPO法人心とからだの研究会 2008年中国研修旅行

## ～張明亮老師と中国の芸術文化にふれる景德鎮の旅～

拝啓 陽春の候、皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

今年の中国研修旅行は、張明亮老師とともに、中国磁器の都として有名な景德鎮を訪ねます。景德鎮は、張明亮老師とともに音楽研究をされ、2006年のヒーリングステージで張明亮老師の表演の際、21弦の古箏の生演奏をしていただいた、呉晨樂氏の故郷でもあります。

今回の旅も、張明亮老師による峨眉養生学研修の時間が25時間程度あり、腰を据えて練功に励む大変貴重な機会となります。

また研修だけでなく、景德鎮市の健身気功協会の方々との交流や、古代から伝わる磁器文化や音楽の鑑賞を通して、Body・Mind・Spiritをホリスティックに磨く、とても贅沢な旅です。

中国の文化や歴史を学び、他を知ることで日本や自分自身、世界や宇宙と出会う貴重な経験を、是非ご一緒にいたしましょう！ 皆様の奮ってのご参加をお待ちしております。

敬具

### 記

- 旅行期間:2008年7月16日(水)～7月22日(火) (※詳細別紙)
- 研修内容:峨眉養生学(峨眉十二庄より大字庄、一分間養生操アドバンス解説、虎歩功、白骨流光観想法、峨眉伸展功・法濟功・連環三昧掌・捧沙掌・周天搬運法の総復習、他)
- 講師:張明亮老師(峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人)
- 通訳:山元啓子氏
- 利用航空会社:中国東方航空、深圳航空
- 旅行代金:お振込の際は、旅行代金に下記空港諸経費を合わせた額をお振込みください。  
旅行代金には、気功研修費、全食事、資料代を含みます。

羽田発成田着: 会員 ¥238,000 一般 ¥248,000

関空発着 : 会員 ¥235,000 一般 ¥245,000

☆お得な早期割引☆ 5月20日(火)締切の特別価格を設定しました。

羽田発成田着: 会員 ¥228,000 一般 ¥238,000

関空発着 : 会員 ¥225,000 一般 ¥235,000

【5月20日(火)までに申込金30,000円、6月30日(月)までに残金振込分対象です】

◇上記とは別に、空港諸経費・燃油サーチャージがかかります。(変更の可能性有)

羽田発成田着: ¥16,500

関空発着 : ¥17,000

- お申込み:申込書を事務局まで郵送・FAX等でご提出ください。また、早割りの旅行代金の場合は、5月20日(火)までにお申込金30,000円をお振込みのうえ、残金を6月30日までにお振込みください。基本価格の場合も、6月30日(月)までに全額をお振込みください。

- 振込先: 口座番号 三菱東京UFJ銀行 藤沢支店 普通預金 2117167  
口座名義 特定非営利活動法人心とからだの研究会

※恐れ入りますが振込手数料は各自ご負担下さい。振込控えをもって領収書とさせていただきます。

## 中国研修旅行（景德鎮）費用について

1. ご旅行団名：NPO 法人心とからだの研究会 中国研修旅行（景德鎮）
2. 発着地点：羽田発成田着・関西発着
3. 旅行期日：2008年7月16日（水）～7月22日（火）6泊7日間
4. ご旅行経費：羽田発成田着：会員 ¥238,000 一般 ¥248,000  
関空発着：会員 ¥235,000 一般 ¥245,000

### ☆お得な早期割引☆ 5月20日（火）締切の特別価格

**羽田発成田着： 会員 ¥228,000 一般 ¥238,000**

**関空発着： 会員 ¥225,000 一般 ¥235,000**

**【5月20日（火）までに申込金30,000円、6月30日（月）までに残金振込分対象です】**

◇上記とは別に、空港諸経費・燃油サーチャージがかかります。（変更の可能性有）

羽田発成田着： ¥16,500

関空発着： ¥17,000

### ☆ご旅行経費に含まれるもの

- 利用交通機関の費用… 別紙旅行日程に明示した利用交通機関の運賃、航空運賃（但し、エコノミークラス）船舶、列車等。
- バス料金……………別紙旅行日程に明示した空港、港又は駅とホテル間の送迎バス料金、都市間の移動バス料金、及び観光バス料金。
- 観光料金……………別紙旅行日程に明示した観光に伴う入場料及びガイド料金。
- 食事料金……………別紙旅行日程にもとづく食事料金。
- 宿泊料金……………各地におけるホテルの宿泊料金及び税サービス料金。（2名1室）
- 添乗員……………成田空港より同行いたします。
- 手荷物運搬料金……………お一人様一個の手荷物運搬料金（20kg以内。但し、中国内は15kg以内）
- その他……………航空保険追加保険料、旅行特別補償保険料（死亡時2,500万円補償）

### ☆ご旅行経費に含まれないもの

- 個人的費用……………クリーニング代、電報電話代、日程表明記以外の飲食代等。
- 超過手荷物料金……………規定の重量（お一人につき20kg）容量・個数を超える分。
- 傷害疾病の際の医療費
- お一人部屋追加料金……………23,000円／人
- オプションツアー参加費用・ご希望の方のみ参加して頂く現地で催す小旅行の費用。
- その他の諸費用……………旅券印紙代、海外旅行保険料、ご自宅から空港間の交通費。空港使用料（東京2,040円・関西2,650円）、中国空港管理建設費90元、燃油サーチャージ約13,000円（変更の可能性有）

### ☆お取消し料について

- イ 旅行開始日前日より起算してさかのぼって30日目に当たる日以降3日目にあたる日まで……………20,000円
- ロ 旅行開始日の前々日及び前日……………旅行代金の30%
- ハ 旅行開始日……………旅行代金の50%
- ニ 旅行開始後及び無連絡不参加……………旅行代金の全額

上記ご旅行経費は2008年3月31日現在の運賃料金並びに上記団体の場合に準拠したもので、航空運賃料金・中国国内費用に変更がありましたら、ご旅行経費を変更させて頂く場合があります。その他ここに記載のない事項につきましては、国土交通省認可による標準旅行業約款に従います。

国土交通大臣登録旅行業第559号  
全日本中国旅行株式会社  
東京都千代田区神田司町2-2-5T&Hビル  
電話：(03)3257-1271（代表）  
担当者名；尾崎 明子

## 張明亮老師からのメッセージ・今回の研修目的:

峨眉養生学を更に深く学ぶことや中国の磁器の都で磁器文化を知り音楽を鑑賞することを通して、古代の「芸術」と「道」の関係を考察し、その境地を体験しましょう!

また、健身気功協会との交流を通して、「気」が人と人の相互理解や友好の架け橋、絆としての働きをもつことを実感しましょう!

今回の研修と旅行を通して、きっと皆さんは「脱胎換骨」を体験し、新しく始まる「生命」と「生活」が無限の喜びと幸福に満ちたものとなることを実感するでしょう!!!

2008年3月5日北京にて 張明亮

## 研修内容

1. 峨眉養生学のステップアップと専門的な修練法の学習
2. 中国江西省景德鎮市健身気功協会との交流と紹介
3. 中国の磁器の都の見学- 景德鎮と磁器博物館
4. 磁器音楽と呉晨樂の音楽のコンサート鑑賞 (コンサートは7月20日 夜晩7:30-9:00を予定しています)

### 一. 峨眉十二庄 (一) ——大字庄

1. 意念を用いて「真気」を指先まで運ぶ訓練方法
2. 鍼灸の代わりに手指を用いる治療方法
3. 練功器具- 掛銅錢法
4. 担山赶月- 大字庄の行功勢
5. 意を以って気を導く、意念観空
6. 大字庄の練習 (最初から最後まで通して)

### 二. 生活の中の禅修運動 (二)

1. 一分間養生操のより掘り下げた解説
2. 睡眠中の禅修
3. 直立時、歩行時の禅修方法
4. 日常の仕事と禅修

### 三. 峨眉專修功法- 虎歩功

1. 專修と普修
2. 肝腎への滋養補給と足腰の強壯
3. 陰虚を滋養し陽を沈ませ、血圧を調整する

### 四. 峨眉專修功法- 白骨流光觀想法

1. 第一ステップから第七ステップまでの修練方法
2. 看破することによってのみ手放すことができ、手放すことによってのみ自在と楽しさが享受できる
3. 死んで生き返る秘密
4. 意識しない内に健康を得る方法

### 五. 峨眉派功法——合同練習と総復習

1. 峨眉伸展功
2. 峨眉法濟功
3. 峨眉天字庄專修功 (連環三昧掌、捧沙掌)
4. 周天搬運法

# NPO法人心とからだの研究会 「中国気功研修(景德鎮)の旅」

## 〔景德鎮・上海 7日間〕

	月 日		都市名	交通機関	時刻	摘 要
1	7/ 16	水	羽 田 虹 橋 関 空 浦 東	MU538  MU516	13:30 15:50 13:40 14:50	羽田空港から中国東方航空にて上海へ 上海市内へ 関西空港から中国東方航空にて上海へ 上海市内へ 市内で合流。上海の銀座通り（南京路）散策、 外灘散策（夜景鑑賞）～観光地下道 朝：× 昼：機 夕：○ 〔上海虹港大酒店泊〕
2	7/ 17	木	上 海 景德鎮	ZH9722	08:45 09:45	深圳 航空にて景德鎮へ 到着後、景德鎮市内観光（陶磁歴史博物館、湖田古瓷窯遺跡） 昼食後、ホテルにてチェックイン・休憩 ホテル内にて講義 午後2時半～5時半 午後7時～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔開門子大酒店泊〕
3	7/ 18	金				ホテル内にて講義（ホテルにて昼食、夕食） 午前9時～12時・午後2時半～5時半・午後7～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔開門子大酒店泊〕
4	7/ 19	土				朝、東郊外（約70km）の婺源へ。 婺源の明・清代の古民居や橋など見学。昼食後ホテルへ （又は、ホテルで講義9時～12時） 午後ホテル内にて講義 午後2時半～5時半 （ホテルにて夕食） 午後7～9時 朝：○、昼：○、夕：○ 〔開門子大酒店泊〕
5	7/ 20	日				ホテル内にて講義 午前9時～12時 午後、江西省と景德鎮市健身気功協会との交流 夜、磁器音楽オーケストラの音楽鑑賞（7時～9時） 朝：○、昼：○、夕：○ 〔開門子大酒店泊〕
6	7/ 21	月	景德鎮 上 海	ZH9721	21:20 22:30	ホテル内にて講義 午前9時～12時 昼食を済ませてから市内観光（祥集弄明代民宅、龍玉閣） 夕食後、深圳 航空にて上海へ 朝：○、昼：○、夕：○ 〔上海中油大酒店泊〕
7	7/ 22	火	浦 東 成 田 浦 東 関 空	MU521  MU747	12:10 16:00 12:25 15:40	専用バスにて、龍陽路駅へ。話題の浮上式リニアモーターカーにて浦東空港へ（バス1時間のところ約6-7分） 中国東方航空にて成田空港へ 中国東方航空にて関西空港へ 朝：○、昼：機内食

※最終日程や時間は、中国の事情により変更する可能性があります。予めご了解下さい。

※研修時間 24～27時間予定

※7/16及び7/22は、東京組と関西組で発着空港が違う場合、バス2台を利用します。

# ‘08 中国旅行申込書

7月16日(水)～7月22日(火)の中国研修旅行に参加します。

ふりがな 氏名	ローマ字	男女	才
〒		TEL	
住所			
職業	勤務先	TEL	
所属団体・教室		気功歴	
国籍	パスポート 有・期限切れ・無	有効期限 20 / /	
パスポートNo.		発行年月日 / /	
パスポートは 月 日にできる。			
旅行中の国内連絡先 ふりがな 氏名		間柄	
〒		TEL	
住所			
部屋に関して特に希望があれば⇒ ( )さんと同室希望。 ※一人部屋の追加料金は23,000円かかります。			
今回の研修旅行への希望・抱負・メッセージをお願いします。			

☆楷書で詳しく記入してください。

☆パスポートの残り期間は6ヶ月以上必要です

☆お問い合わせ先：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 Eメール:kokoroken@kxf.biglobe.ne.jp

TEL:0466-23-1736 FAX:0466-50-7752 ホームページ <http://jiyukobo.main.jp>