

NPO法人心とからだの研究会・地域認定団体  
健康サポートスタジオN&F コラボレーション企画

# 「秋の親睦研修旅行 II」



## 伊勢参りとヨーガと気功

ヨーガと気功は健康を目指すとともに心の豊かさを育み、魂を磨くことにつながっていきます。日本人はもともと太陽を拝み、自然に感謝するという、気功的感性の鋭い国民で、伊勢神宮は、その精神文化を代表する存在です。

今回は、ヨーガと気功の練功とともに、伊勢神宮参拝を組み込んで、日本人の原点にある気功的な感性を取り戻す旅としました。

元修養団の支部長、中山緑様によるご案内が、伊勢神宮への理解を深めます



# 11/4(木)~6(土) 伊勢神宮と海辺の気功

同じ時間と空間を共有し、まさに「気」の合う仲間との集い。



- ・全室オーシャンビュー
- ・数ある名湯の中でも最上のやわらかで成分豊富な泉質の良さを誇る温泉。  
(美人湯)
- ・海を見ながらの早朝練功



XIV鳥羽&アネックス

☆私たちがお手伝いさせていただきます。

日 時		費 用	
11/4 (木) ~6 (土)		2泊3日	一般 42,000
12:45 近鉄線「伊勢市駅」集合		6食	
13:30「エクシブ鳥羽」解散		NPO 会員	39,000

- 【別途料金】 ・交通費 ・オプション費用…エステ等料金
- 【講 師】 ・外山美恵子先生…気功研究者・NPO 法人心とからだの研究会理事長  
『毎日の気功シンプルレッスン』(学研 DVD-BOOK) 著者
- ・その他講師…NPO 法人心とからだの研究会・認定講師・認定指導員
- 【神宮案内】 ・元修養団支部長 中山緑 氏  
(修養団とは、創立 104 周年を迎えた [文部科学省](#) 所管の [財団法人](#)。)



- 【スケジュール】 ・4日：外宮参拝・温泉入浴・親睦夕食会(和食)
- ・5日：6時発(バス車内で朝食)、内宮早朝参拝(御垣内参拝)、御神楽参拝  
気功・ヨーガ研修会、おかげ横丁散策(昼食はおかげ横丁内「すし久」てこね寿司)、  
温泉入浴、親睦夕食会(フランス料理)
- ＊御垣内参拝とは、一般参拝よりも神様に近い場所での参拝となります。正装をお願いします。
- ・6日：海辺の早朝ヨーガと気功・朝食バイキング・温泉入浴・昼食(お弁当)・閉講式
- ＊気功の時間には、中国で張先生より直伝いただいた峨眉派の気功もご指導する予定です。

#### XIV エクシブ鳥羽アネックス

- 【住 所】 〒517-0021  
三重県鳥羽市安楽島町字ニエ 212-1
- 【TEL】 TEL : 0599-26-4411
- 【電 車】 東京駅から名古屋駅まで約 1 時間 36 分  
(東海道新幹線のぞみ)
- 近鉄名古屋駅→近鉄伊勢市駅まで約 1 時間 20 分  
(近鉄特急)

●現地集合：近鉄伊勢市駅

こちらでチケットの購入を御希望の方は、下記チケット申込書でお申し出ください。  
東京⇄現地、指定席、約 26800 円となります。



#### お申し込み・問合せ先

申込書を下記まで FAX いただくか、レッスン時にお渡し下さい。

- 健康サポートスタジオ N. (代表) 岸裏 典子  
【FAX】 0297-86-8724 【TEL】 080-6635-0703  
【携帯メールアドレス】 [sabai-sabai-2009@ezweb.ne.jp](mailto:sabai-sabai-2009@ezweb.ne.jp)
- 健康サポートスタジオ F. (代表) 森本 文子  
【FAX】 0743-79-2970 【TEL】 090-2010-2970

●健康サポートスタジオ N.& F. では・・・  
気功・ヨーガを通して、皆様の健康をサポートしています。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

#### 申 込 書

氏名		連絡先 1 (自宅)	
住所	〒	連絡先 2 (携帯)	
教室名			
会員属性	<input type="checkbox"/> NPO 会員 (会員番号 ) <input type="checkbox"/> NPO 会員入会希望 <input type="checkbox"/> 一般		
チケット購入希望 (新幹線・近鉄線)		<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無

●スケジュール等詳細については、後日ご連絡させていただきます。

- \* 各日、30名を定員とさせていただきます。定員になり次第締切とさせていただきますので、ご了承ください。  
\* 若干のスケジュール変更の可能性があります。