

# 気功

体験会



気功は中国で4000年も前から行われている健康法です。気功の「気」は元気、病気、気持ち気分の気です。気の本体は解明されていませんが、生命エネルギー、宇宙エネルギーと見なされ、1から20ヘルツの低周波数を持っています。

気が病気と深い関わりがあり、病気の予防、治療、寿命を延ばす効果があるとされています。この気功を通じて、健康な体、能力開発、意識の進化を目指す方をサポートしたいと思います。ビジネス、スポーツ、武道、芸術、趣味など日々の生活に生かすと、今とは違った日常が見えてきます。

身体は年齢と共に少なからず機能が低下してきますが、気、エネルギーの能力開発に年齢は関係ありません。

「人間生涯進化人」

我々は生涯能力を発展し続けていける存在です。

一緒に歩いていかれる方々をお待ちしております。

# 瞑想

体験会



瞑想の起源は2500年以上前のインドで精神鍛錬や修行の一つとして生まれたと言われています。今の時代では科学的根拠も多くあり、研修や病院やスポーツ、能力開発、などいろいろなところで使われるようになりました。

- ・ストレスの軽減、脳の疲れ改善
- ・集中力、生産性の向上
- ・不眠の解消、睡眠の質向上
- ・不安の解消、リラックス効果
- ・夢や成功への現実化へ向けて
- ・ポジティブになれる。

等々

イメージが苦手な方も  
ゆっくり、じっくりで大丈夫!

会場	アピオ青森 (小研修室第3)	弘前ヒロロ 多世代交流室B
日程	9月22日(日) アピオ青森 (小研修室第3)	9月29日(日) 多世代交流室B
時間	10時~11時(瞑想) 11時~12時まで(気功)	
料金	1000円+消 (瞑想、気功のどちらか1コースでも、両方の体験でも同じ料金です)	

申込先

電話 017-752-9365  
青森ビジョントレーニング協会  
松野 良子

松野 良子 講師プロフィール  
イプラスジム青森代表  
矢山利彦気功研修課程修了  
清水義久気功研修課程修了  
メンタルトレーナー  
ビジョントレーナー  
ブレイントレーナー

⇒申し込みは三日前までご連絡ください

