

活動の特色と内容は

1

東洋医学を学んだ気功整体師が主宰する会なので、心と体を健康に、元気にする、という観点から活動をしています

2

気功と太極拳の体を動かす原理は、かなり独特です。体への負担が少なく合理的で、疲れにくく、元気になる方法です。動きの意味、体への影響、ステップアップ法なども、噛み砕いて、説明します

3

頑張らず、力を抜いて、ゆっくりと、基本動作を重視した、体にやさしい運動が主体です。体が元気になれば心も元気になります

4

ちょっとした体のトラブルについても解決法を適宜アドバイス。ネットでも健康づくりに役立つ情報を随時、紹介しています



気功と太極拳で健康づくり「ニコニコ太一気功」

<http://ki.wa-taichi.com>



心と体をやさしく整える「for health 和楽院」

<http://waraku.wa-taichi.com>



やわらか気功 コース

“脱力”のできる体に。身心の緊張を解きほぐす。関節の柔軟性向上と血流促進、ストレッチ、骨盤調整も

元気気功 コース

体のツボに働きかける、全身の気の巡りを良くし元気になる、体のやさしい動かしかた、季節の養生法、若返る……

気功太極拳 コース

初心者向けの十三式太極拳をベースに、気を実感し、巡らせて、健康づくり。無理をせず膝等を痛めません

活動日: 各月 ほぼ 4週 毎月曜日と木曜日の午後週2回 各コース1回70分

場所: 入間市武道館等(駐車・駐輪場あり。入間市役所・入間市駅等、野田モール・仏子駅等からのバス便あり)

会費: 月3000円 (1コースのみ) 月4000円 (2コース、全3コース)

問合せ先: ニコニコ太一(たいち)気功サークル 小倉(入間市 tel: 04-2964-4802)まで

(なお、体験希望者は、上履きをご持参ください。「やわらか気功」ではマット等が必要になります)

***無料体験できます！**

このチラシをご持参ください。各コースにつき一人1回まで。また、いつかお役に立つかもしれませんので、保存をお勧めします

無料体験クーポン

 気功太極拳

有効期間: 2019年3月まで

無料体験クーポン

 元気気功

有効期間: 2019年3月まで

無料体験クーポン

 やわらか気功

有効期間: 2019年3月まで