

こころとからだの

健康学

2019年度下半期

2019年 2020年

10月～3月

気功セミナー

毎月一回宝泰寺で行われている、櫻井正智先生
(日本東洋医学会専門医)による気功セミナーです。
初心者の方にもやさしく指導いたしますので、
気功未経験者でもお気軽にご参加ください!

気や気功は、自己の健康増進を目的とし
自分で自分の生命力を高めていく訓練です。
人は、気の豊富な場所や人に集まり、気の
枯れた場所や人から遠ざかると言われます。
普段当たり前の呼吸でも、良い事を感じて
いるとすーっと自然と息が吸えますが、
例えば、原爆という言葉イメージしてみると、
息が詰ったり呼吸が深く出来ないことを感じた
ことはありませんか。

身体を守る気のセンサーの感知は、自分の
名医です。気功によって、気感覚を伸ばし
自分の中の名医と会話出来るようになることを
目指します。

そして 気功は、人のバランスを整え、
心の落ち着きとからだの調和を取り戻してくれます。

日 程

2019年10月～2020年3月

毎月1回 開催予定

(初回 10/26(土)開催予定

以降の開催日につきましてはお問合せください)

時 間

16:15～17:45

受講料

(全て税込)

1回受講 / 2,000円

※開催日当日にその都度お支払い
下さい。

会 場

サールナートホール2階

※靴を脱いで上がっていただきます。
また、気功の実践がありますので、
動きやすい恰好でお越しください。

定 員

各回60名

講 師

櫻井正智

(日本東洋医学会専門医)

佐賀医科大学卒業後、消化器外科医を経て、
米国・ケンタッキー州立大学付属病院・手術部
にて、西洋、東洋医学の両面から臨床と研究に携わる。
帰国後は、その経験を生かし「こころとからだ」の
関係にアプローチする治療と研究を行っている。



サールナートホール

〒420-0857 静岡市葵区御幸町11-14

TEL/054-273-7450 FAX/054-250-0280

■受付時間 10:00～17:00

■日曜定休

※静岡シネ・ギャラリーは年中無休