

ジェントル・ヨガ 心とからだにやさしい

# 経絡体操教室

## 五月集中講座

IARP (国際宗教・超心理学会) 会長・本山博士が、インドの伝統的ヨガに、東洋医学の経絡の知識を取り入れて考案されたこの経絡体操法は、身体の末端にまで微細に働きかけ、全身の気の流れを良くし、心におだやかに働きかけ、効果のとてもすぐれた体操法です。

誰にでもできるやさしい体操で、体の弱い方、固い方、心に不安のある方、高齢の方にも、無理なく行っていたいただけます。

みなさまに、心もからだも元気な毎日を過ごしていただきたく、五月の連休中に集中講座を行います。

お気軽に体験してみてください。

日程	五月三、四、五日(火、木)	全三回	* 一回のみの参加も可
時間	午後三時半～五時半		
場所	江雲庵・蒼龍館道場(高岡市太田山岸二五七二)		
講師	IARP認定 経絡体操法指導者 吉村桂充		
参加費	一回 五百円		
連絡先	江雲庵 電話〇七六六・四四・二九八四		
主催	江雲庵・経絡体操教室		