



全日本中国拳法連盟 / 日本兵法大和道主催  
yawara@jujutsu.com (http://www.jujutsu.com)

講師 佐藤柔心斎 (女性)  
鍼灸師

2005年10月30日(日) 11月3日(木) 23日(水)

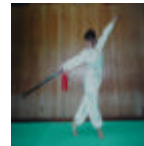
# 女性限定！心と身体をひらく 1day完結レッスン

## 武道の動きを通して自分力 (心身のパワー) をアップ！

この講座では武道の基本的な型、中国武術の動的(スピーディー)な動きで身体をひらくレッスンと日本古流柔術の静的(スロー)な動きを通して精神を集中させるレッスンを行い、身体から心へのアプローチを行いながら本来自分の持っている力を目覚めさせるレッスンです。更に武道独特の呼吸法とストレッチを行う事で深い癒し感を得られ、日頃のストレスを解消、心身ともにリフレッシュ！しっかりパワーを充電して活き活きした女性にパワーアップしましょう。武道の経験の全くない人向けのレッスンです。女性限定の1dayセミナーですので、この機会に是非参加して下さい。更に強く美しくなりたいあなたには、女性クラス、太極拳、八卦掌、形意拳、少林金鷹拳等たくさんさんのクラスもありますので、こちらのクラスにも体験入門をお薦めします。

午前クラス (10:00 ~ 13:00) 午後クラス (14:00 ~ 17:00)

(どちらかご都合のよい時間をお選びください)



中国武術の基本功と簡単なキック、パンチ等のスピーディーな動きを中心にストレッチを行いながら繰り返しレッスンします。普段あまり意識しない関節や筋肉を意識しながら身体を動かすことで身体を外に開放させ、心によい感覚を呼び起こさせましょう。声を出す事で日頃のストレスも解消できます。日本古流柔術の基本的な簡単な型と体載きを半棒を用いてレッスンします。半棒を意識しながら繰り返し動かすことで集中力をアップさせましょう。半棒は傘でも代用できますので、自宅でも引き続き練習する事が可能です。ツボのマッサージでクールダウン、心と身体のバランスを整えていきます。今回は特に女性特有症状に効くツボを伝授します。しっかり覚えて自分の癒しをして下さい。武道独特の腹式呼吸をゆっくり行いながら、気の間を体感します。細胞の中からリフレッシュ！  
ここで講座の終了です。

### 参加要綱 (女性限定20名のみ)

- ・セミナー費用は **5,250円** (消費税込) です。  
セミナー費用を下記口座までお振込みいただくか、現金書留でお送りください。現金確認後、受講証を郵送させていただきます。
- ・東京三菱銀行 滝野川支店 普通0571416 全日本中国拳法連盟 佐藤泰子(01)
- ・下記申込書に必要事項をお書きいただき、FAXまたはEメール、葉書でお申し込みください。
- ・当日はジャージ等、動きやすい服装でご参加ください。道場でのセミナーですので、靴の用意はいりません。

**セミナー会場 全日本中国拳法連盟 本部道場**

Fax :03-5394-0655 ( 03-3916-2933 )

〒114-0023 東京都北区滝野川5-33-2

----- 申込書 ( 月 日 ( ) :午前 午後 ) -----

お名前 : \_\_\_\_\_ Eメール \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_

生年月日 : \_\_\_\_\_ 年 月 日 : \_\_\_\_\_ 歳 血液型 : \_\_\_\_\_

ご住所 :〒 \_\_\_\_\_

武術・スポーツ歴 : \_\_\_\_\_

応募のきっかけ・動機 : \_\_\_\_\_