

3回連続・初心者コース

呼吸体操 益気功

呼吸をコントロールしながら 心と体を元気にする

3回連続コース エルパーク 5階 (三越定禅寺通り館) AM10:30~11:30

7月27日(金) 和室1・2 定員 約8名

8月10日(金) 和室1・2 定員 約8名

8月31日(金) 和室1・2 定員 約8名

持ち物等： 飲み物(水分補給)、動きやすい服装、運動靴はいりません

参加費一人1回 ￥700 お申し込みの際は3回分前納をお願いします。

お申し込みは NPO 法人日本健康づくり協会

宮城県支部 070-6953-8885 ながぬま まで

WIN ^ ^ WIN

本来の自分を取り戻したり、新しい自分に気づいたりする。

そんな人それぞれの「きっかけづくり」になればと願って活動しています。

URL:<http://www.renko18.jp> NPO 法人日本健康づくり協会 練功健康指導士

「益気功」について

呼吸の工夫で自律神経系が整い、内臓が活性化、血圧が下がり、ストレスも解消する。伝統的呼吸法と合わせた、現代版呼吸体操。

裏もご覧ください→

1 回毎体験・連続どちらも参加OK

呼吸体操

れん こう じゅう はっ ぽう
練 功 十 八 法

呼吸をコントロールしながら 心と体を元気にする

7月からの活動日 エルパーク 5階 (三越定禅寺通り館) AM10:30~11:30

7月26日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

8月30日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

9月13日(木) フィットネス・スタジオ 定員約11名 参加費一人1回 ¥700

持ち物等： 飲み物(水分補給)、動きやすい服装、運動靴はいりません

お申し込みは NPO 法人日本健康づくり協会

宮城県支部 070-6953-8885 ながぬま まで

WIN ~ ~ WIN 月1回活動

本来の自分を取り戻したり、新しい自分に気づいたりする。

そんな人それぞれの「きっかけづくり」になればと願って活動しています。

URL:<http://www.renko18.jp> NPO 法人日本健康づくり協会 練功健康指導士

この体操は「練功十八法」という呼吸体操です。練功の動作は、調心・調身・調息を目的としています。

心を癒し、姿勢を正し、呼吸を整えていきましょう。運動不足とストレス解消に理想的な生活習慣を一緒に身につけていきましょう。

裏もご覧ください→