NPO 法人リスタ　つばさクラブより　12 月イベントのお知らせ

”気の力”ためしてみませんか？

元気が出る・活気がある・空気を読む・・・普段何気なく使っている「気」のつく言葉。
「気」は目には見えませんが、私たちの毎日に大きくかかわっていますね。

「気功」は独自の呼吸法で、「気」の力を高めたり、上手に使う方法を学ぶ中国古来の体操です。
なんだか難しそうですが、いまいちやる気が出ない・・・気になって集中できない・・・
そういう自分の「気」持ちを上手に高めたり、「気」持ちがラクになってのんびりできたり。
そんな身近に役立つ”「気」の使い方”、「気功」の姿勢や動きを通じて学んでみませんか？

気功の3大ポイントは…

姿勢　呼吸　イメージ

この３つを整えると

集中力が高まり、勉強やスポーツの上達が早くなる
まっすぐな軸を作ることで、
姿勢や立ち居振る舞いが美しくなる
リラックスして深い休息がとれる
勉強や仕事で疲れた頭を楽にする、体が軽くなる
直観力が高まる
と言われています。

「気」の力を使って

今回は特に護身術（ごしんじゅつ）を

親子で楽しく学びましょう！

日時　12/1（日）　12：30 ～ 14：30
会場　文京江戸川橋体育館
（東京都文京区小日向 1-7-4）
講師　栗原　宏樹先生
（源気功代表・朝日カルチャー講師）
対象　小学生・中学生・保護者　（先着 20 名）
費用　無料　　※予約申込制

★　アクセス　★

東京メトロ有楽町線　江戸川橋駅（4番出口）徒歩 4 分

お申し込みは

NPO リスタ　つばさクラブ（03-5805-3320 受付時間：月 - 土 10：00-18：00）
または、NPO リスタのホームページ（http://www.npo-resta.jp/）まで。