

【第11回 <sup>ねぜん</sup> 寝禅講座】

## 進化し続ける肉体の機能

「自然生活法」は、誰もが実行できる、とてもシンプルなものです。

しかし、夜どおし楽しく過ごせるような現代社会では、早い時間に眠ることなど、思いもしないのでしょう。

早寝早起きの大切さは、繰り返しお話しておりますが、そうした声は、いとも簡単に打ち消されてしまいます。しかし、睡眠がどれほど大事なことから、真剣に考えなければなりません。

睡眠をおろそかにすれば、その災いは、みんな自分自身に戻ってきてしまいます。

是非、睡眠を中心にした、自然の摂理に合う生活をし、その上で「寝禅」の呼吸法を実行していただきたいと思います。

今回は、前半に、106歳までお元気に過ごされた、水谷勲翁の自然生活の実践をご紹介します、人間の体は何歳になっても進化し、回復する働きがあるというお話をします。

後半は、実技を実施します。ご家族や友人などお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

### 日時

平成29年4月21日（金）  
午後1時～午後4時30分



### 場所

十全ビル新館1階 会議室  
（住所）東京都千代田区永田町2-9-6  
（電話）03-3595-6666

### 対象

「月刊人間」や河野十全著書、ホームページの読者、「寝禅」や心身の健康に関心のある方

### 参加費・持ち物と服装

参加費は無料。筆記用具、飲料水、タオル。  
簡単な体操ができる服装

### 内容

「自然生活」「寝禅」等のお話と実習、懇談。テキストを配布  
初めての方は、当研究所のホームページの「自然生活」「寝禅」について掲載されていますので、ご参考にしてください。 ホームページアドレス <http://kouno.jyuzen.com/>



### お申し込み方法

「真理生活研究所・人間社」まで、電話、ファックス、ハガキでお申し込みください。

住所 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6 十全ビル114

電話 03-3595-6666 FAX 03-3595-7820