



## 第12回 ね ぜん 寝 禅 講座

# 自然な生活を取り戻す



現代社会の日常生活は、自然生活から大分かけ離れてしまっています。  
しかし、誰にも、その自覚が薄れてしまっているように思います。  
人間社会は、24時間動いていますので、不規則な生活になりがちです。  
それにより、自分で自分の病気を作る結果になってしまっています。  
そのことに、気づかなければいけないのです。  
1日も早く、自然な生活を取り戻していただきたいのです。  
その自然な生活の第1は、いつも言っていますように、早寝早起きの睡眠です。  
睡眠をしっかりとり、ととても大事なことになります。  
是非、この寝禅講座をきっかけに、ご自身の生活を1つ1つを見直して、自然生活を実践していただきたいと思います。

### 【日 時】

平成29年

**10月20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

### 【参加費・持ち物と服装】

参加費は無料。筆記用具、ご自分の飲料水、タオルなど。服装は楽に動けるもの

### 【対 象】

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

### 【内 容】

お話「日常生活を見直す」と、「寝禅」の呼吸法の実習。テキストを配布。

初めての方は、当研究所のホームページに「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://www.kounojyuzen.com/>

### ❖ 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、またはハガキで申し込みください。

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