

第17回 寢禅講座

足の操法と呼吸法の実際

コロナ禍で3年ぶりに^{ねぜん}寢禅講座を開催します。会場を、広い会議室に移し、一人一人の間隔をできるだけ開けるようにします。

今回は、外部講師・塩瀬静江先生をお招きし、自分でできる足の操法について学び、実習も行います。また、寢禅の呼吸法についての、実践談や実技で確認していきます。

土曜日ですので、ご家族やご友人をお誘いの上、ご参加ください。

久しぶりにお会いできることを、楽しみにお待ちしております。

《 日 時 》 令和4年10月29日（土）午後1時～午後4時30分

《 場 所 》 十全ビル新館9階会議室 ★別紙案内図を参照

（本館のエレベーターではなく、駐車場奥の新館のエレベーターをご使用ください）

住 所 東京都千代田区永田町2-9-6

電 話 03-3595-6666

《 持ち物・服装 》 筆記用具、自分で飲まれるお茶またはお水、タオルなど。

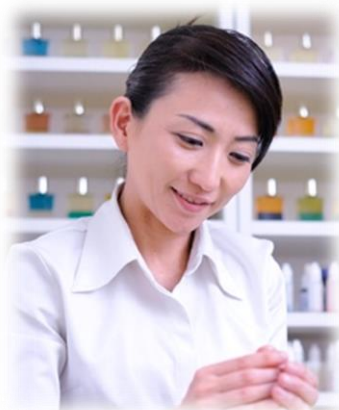
マスク着用、裸足になれる服装。体温を測らせていただきます。37.5度以上の方は、お断りする場合があります。ご了承ください。

《 対 象 》 「月刊人間」や十全著書の読者、ホームページの訪問者、「寢禅」に興味のある方

《 参加費 》 無料

《 内 容 》

- ・塩瀬静江先生（(有)ヒーリングアーツ代表、2000人以上のリフレクソロジストを育成）のリフレクソロジーによる、「自分でできる足の操法」の分かりやすいお話と実技 ー90分
- ・人間社職員による、寢禅についての懇談と実習 ー50分



塩瀬静江先生

◆申し込み方法◆

真理生活研究所・人間社へ、電話、ファックス、ハガキいずれか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号室

電 話 03-3595-6666 FAX 03-3595-7820

交 通 別紙案内図を参照