

自然生活には「睡眠」「呼吸」「食事」「働き」「性」という5つの柱があります。

今回の講座では、「食事」と「呼吸法」について、お話したいと思っています。

当研究所の呼吸法は、「真呼吸」「全身呼吸」「細胞呼吸」と言っています。

その特徴は、上半身の肺呼吸と、下半身の生殖器から宇宙エネルギーを取り入れている息とが、つながるということです。また、食事はよく噛めば、気神経の働きで、すぐエネルギーにすることができる、などのお話をします。

このような呼吸法のお話と実習、また、体調を整える体操なども行います。

日頃、疑問に思っていることなどを話し合える懇親会の時間も設けます。

是非、この機会にご家族やお友達をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

<日 時> 2024年10月19日(土)

12時30分～16時30分(午後12時から受付)

<場 所> 十全ビル新館9F 会議室

東京都千代田区永田町2-9-6 電話 03-3595-6666

<対象者> 「月刊人間」・十全著書・ホームページ・SNSの読者、寝禅に興味のある方

<参加費> 参加費は500円(テキスト・茶菓代)

<持ち物・服装> 筆記用具、ご自分の飲料水、タオル等、服装は動きやすいもの。

**【申込方法】**「真理生活研究所・人間社」に電話・ファックス、ハガキでお申込ください。

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