



# 合宿のご案内

日頃から太極拳や気功を愉しんでくださってありがとうございます。諏訪の教室が10年「諏訪湖で朝活。太極拳」が5年目となり太極拳の魅力と有用性に気付いてくださる方が年々増えているように感じます。皆さん目的は様々ですが真剣に取り組んでくださっているのは共通していますね。そこで皆さんの気持ちに応えられよう合宿を行うことにいたしました。

合宿2年目の本年は無極自然門の前島先生にお越しいただき気功のトレーニングも併せて行います。関係性の深い2つを学ぶことで理解をより深めること、ご自身で練習を続けることができるようになることを目的とします。

内容は 太極拳は基礎からはじめ套路（トウロ：太極拳の型）そして推手（スイシュ：柔らかい組手）まで行い、気功も基礎からはじめ実践的な練習法から養生法、更に最近流行しているけれど簡単ではない「瞑想」の初歩まで学んでいただきます。普段の教室や朝活の時間内では指導しきれない部分まで深く突っ込んだ2日間となります。ぜひご参加ください。

最後になりますがご用意する食事はすべて菜食です。この機会に菜食の良さもご体験ください。

- ・日時 2018年9月29日 9～16時、20～22時 予定  
30日 5:30～7時、9～14時
- ・内容 【太極拳】・ストレッチ・基礎 易筋経・混元気功など・套路 陳式24式、葉式・推手  
【気功】・基礎・体のケア・瞑想の初歩・気功ウォーキング を予定

- ・参加費 19,000円（食事4食分 宿泊費 込み）  
一日のみ参加の方は9,000円（食事2食分 込み）
- ・会場 いずみ湖 研修の家（下諏訪）※二日目雨天の場合移動します
- ・定員 15名
- ・申込み 諏訪太極聚友会 清野賢一

☎ 0266-58-5334（おしゃれサロン メヌエット）  
〒392-0004 長野県諏訪市諏訪1-2-9  
HP : <https://menuetto.net/taichi/>  
✉ taichi@menuetto.net



## 参加申込用紙

ふりがな 氏名		性別	男	女
住所				
電話		メールアドレス		
今後、講習等のご案内を希望されますか？	はい		いいえ	