2015年7月17日 膝が楽になる、腰が楽になる気功ウォーキング「秘歩～秘密の歩き方～」開催

膝が楽になる、腰が楽になる気功ウォーキング 「秘歩～秘密の歩き方～」

■日時 7月17日（金） 9時30分開場
■場所 銀座区民館 1号室
アクセス：
東京メトロ日比谷線東銀座駅下車5番出口 徒歩2分
都営地下鉄浅草線東銀座駅下車3番出口 徒歩3分
中央区コミュニティバス(江戸バス)
［北・南循環］中央区役所1番 10分程
［南循環］祝橋2番 10分程

■開催時間 10時から12時
■費用 500円
■定員 20名
■懇親会 イベント終了後、近場でランチ

お申込み：http://kenko-choju.or.jp/eventform.html

体力が無くても、100歳でもできる気功で全身に気・血・水がめぐり、自然治癒力向上、免疫力が向上します。芯から体が温まり、心も身体も軽やかに、その場で変化が実感出来ます。お気軽にお越し下さいませ。

【こんな悩みありませんか？】

◎膝痛、腰痛など病院に行っても改善しない
◎血圧が高い、もしくは低い
◎歩くのがしんどい、体力に自信がない
◎歩きすぎて膝や腰が痛くなった

【こんな事を行います！】

◎膝痛、腰痛、肩こり、高血圧等の不調を自分の力で改善する気功（秘歩、呼吸法等）
◎体を痛める歩き方と、整える歩き方の違い
◎姿勢調整
◎自律神経の調整

【講師プロフィール】

高橋拡（タカハシヒロム）
1983年生まれ。一般社団法人気のかたち代表理事。東京療術学院気功講師。気功インストラクター。気功を基本にヨガ、太極拳、ピラティス等の要素を取り入れながら各地で自分で自分の健康

を創るサポートをしています。姿勢、呼吸、睡眠、食、歩き方等日常生活で行う習慣を整えていくことで、自分自身をコントロールする方法を習得していき、自然治癒力、免疫力を最大限引き出すようにお伝えしています。
気功等の伝統文化を活用することで、うつ病、自殺などのメンタルヘルス問題、高齢者の健康問題、セラピスト、インストラクターなどの働く場つくりをすべく活動しています。各種健康セミナー、法人向け出張朝活気功レッスン、介護予防教室、指導者養成等をしております。

【本件に関するお問い合わせ先】
企業名：一般社団法人 健康長寿協会
担当者名：山本善武
TEL：0364333135
Email: info@kenko-choju.or.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com