



## 自然の中でゆったり呼吸・・・

日常使う言葉の中に、「気」という言葉はよく使われています。普段何気なく使っている「気持ちがいい、気分がいい、気が合う、元気」など古来日本人はだれでも、この「気」を、意識的に、もしくは無意識に感じて使ってきました。

今回のリトリート・プログラムでは、気功（ボディーワーク）を毎朝取り入れ、自然のエネルギーを感じながら、心身のめぐり、気のめぐりをよくし、本来の自分でいられる心地よさを体感していきます。

ゆったりとした自然の流れのような動きや呼吸が、心身をリラックスさせ、森や全ての生き物と調和したような、穏やかな感覚に導きます。また、沖縄の優しく包み込むような自然からエネルギーをいただきながらの気功は、日常の感覚とは違う、あらたな感覚を発見できるかもしれません。



**【講師】 高野 みずき (Pine Tree 気功の会 インストラクター)**

<http://hm001.gate01.com/zabu/whatiskii/>

元フラダンサーであり、数々のフラ・コンペティションに出場した後、津村喬先生と出会い、気功の道に進み始める。現在、イベントでのワークショップ、スポーツクラブ、自主サークル等でインストラクターを務める。

東京 国分寺市のカフェスロー (<http://www.cafeslow.com/>)にて、毎週水曜日に気功サークルを開催しています。

【日 時】 2009年 10月 31日 (土) ~ 11月 4日 (水)

【場 所】 Impala Place 〒901-1513 沖縄県南城市知念字知念428-7

【参加費】 66,150円 ~ 74,550円 (税込) (\*お部屋のタイプにより金額が異なります。)

<費用に含まれるもの>

ワークショップ費用、宿泊費、食事(到着日の夕食から、最終日の昼食まで)、ワークショップ中の移動費(航空券は含まれません。期間中、連休を挟むため混雑が予想されますので、お早めの手配をお勧めします。航空券付のパッケージツアーもございます。詳細はホームページをご覧ください。)

【集 合】 15:00 那覇空港到着ロビー集合

\*15:00以降の到着になる場合は、ご相談ください。

【ホームページ】 <http://churalira.cocolog-nifty.com/>

【参加申し込み・ご質問】 E-mail : [workshop@impalaplac.jp](mailto:workshop@impalaplac.jp)

Tel : 080-5499-0878(MMD) までご連絡ください。