

愛媛⇔埼玉オンラインde 氣功ボディワーク

11/8(日)
10:00～

—会場—
@Palm Osteopathy

約60分

参加費3,300円

【ご用意して頂くもの】

- ・締め付けの少ない
運動ができる服装
- ・飲み物
- ・タオル

お申し込みは
@Palm Osteopathyへ

当日のメニュー

「養生健康体操」 & 「氣功の功法」

○養生健康体操

簡単な体操をして身体をほぐし、氣の巡りやすい状態にしていきます。また、現代人の多くが氣の繋がりが薄くなっている足腰を、しっかりと繋げていける土台づくりをしていきます。

○氣功の功法

いくつかの功法を行い、氣の感覚を養い、体内の氣を巡らせ、氣を充実させいきます。

講師：稲葉智子

愛媛県松山市で、鍼灸マッサージのサロン「わなる堂」にて施術を行なっている。また太極拳、氣功の動きを使った氣功ボディワークを行なっている。

Instagram

@wanaru.dou

