

# ゆるんで気持ちいい！ 気功でリラックス

2019.7.10 (水) 9時～12時

会場:森製作所 ログハウス \*入場無料

9:00～ 成瀬先生による「気功」のレクチャー

10:30～ お茶を頂きながらお話し会

## 気功とは？

体を健やかに保つ養生法の一つで、こわばった体をゆるめたり、普段使われにくい筋肉を動かしたり、ゆっくりゆったりと体を動かしていきます。

ほっと一息つくことで、浅くなりがちな呼吸を整え、緊張していた体をほぐしていきます。



動きやすい服装でお越しください。大きな動きはほとんどありませんが、終わった後は爽快です。

## 講師 成瀬 知詠子

ボディワーカー / アロマセラピスト。  
アメリカエサレン研究所でオイルマッサージを学ぶ。  
気功師蘇雷氏に師事。  
自分でできる、家族や友人にできる簡単なおてあての方法を  
伝えている。

東京都練馬区にて「空-くう-」を主宰 <http://1love.link/>



イベントに関するお問い合わせ

一般社団法人グリーフケアパートナー

東京都文京区湯島1-11-14

TEL: 03-3816-4065