春に向けて新しい身体作りをしましょう！

養生太極拳セミナー

——中医師による太極拳講習

太極拳は中国が世界へ貢献した貴重な贈り物です。

太極拳が全世界に広がるとともに、世界中で研究されてきました。研究結果より、太極拳を練習し続けると、五臓六腑全体の機能を高め、身体全体の血液循環を改善し、体内のバランスを理想的な状態に保つことに驚きの作用があります。冷え性はもちろん、肩こり、腰痛、ストレス解消、集中力アップ、睡眠改善、便秘解消、全身の肌の弾力と艶を取り戻すことに大きな効果が期待できます。子供からお年寄りまで、年齢を問わずに心身を健康にします。

太極拳をしているうちに無心になっていくとよく先生が言います。様々な思いやストレスで疲労し、気持ちが落ち着かない経験がある方は多いではないでしょうか、太極拳は静かな心境を作ってくれます。

「人間は口から入るもので造られます。食べた物がその人を形作る。」
更に、運動方法で生命力を決める。

養生太極拳セミナーでは、月一回本格的な中医診断を受け、個別健康処方を作成します。毎回、体調状況に合わせた飲食方法、座禅、行走、太極桩、太極拳を勉強します。

皆さんの健康を磨く、綺麗を磨く場を作ります。身体の内から外まで、五臓六腑の機能アップ、肌の弾力と艶、よい精神状態を保ってもらうことが目的です。

分かりやすく、覚えやすく丁寧に教えるので、初心者の方も安心して受講できます。

薬膳アカデミアを受講された方にはより吸収しやすい内容です。

- 日時：月曜日クラス　4月10日～7月31日　毎週月曜日10:00～12:10　全15回
  日曜日クラス　4月9日～8月6日　毎週日曜日(4/30、5/28、7/2を除き)　10:00～12:10　全15回
- 会場：室外の小公園か教室内
- 定員：10人(5人以上開講)
- 費用：300元/回～800元/回（単発申し込み不可）

WeChat公式アカウント

ご予約＆お問い合わせ電話：010-56137616

会場：朝陽区霄雲里８号107室

ホームページ：http://www.dywjmed.com