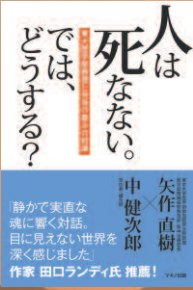


心と体といのちがよろこぶ大自然の気とひとつになる  
自己変容のための年末新春 気功合宿

中健次郎先生 暢子先生

# 気功合宿

中先生の気功は本物です!  
東京大学名誉教授矢作直樹氏



2017年 12月29日(金)受付14:00 前泊 個人指導(要予約)  
12月30日(土)受付12:00 ~ 2018年 1月3日(水)解散12:00  
2018年 1月3日(水) 後泊 個人指導(要予約) 1月4日12:00 解散  
※2泊からいつでも参加可能

12月30日~1月3日の4泊5日の合宿です。毎日違った内容となり全泊をお勧めしますが、2泊以上であれば部分参加も可能です。先生ご夫妻は個人指導のため12月29日及び1月3日も宿泊されます。練功、体調、エネルギー調整などの個人指導(別途料金)をご希望される方はお申込み下さい。詳細は裏面をご覧ください。



## 自己変容のための 水輪合宿に向けて

今年も大好きな〈水輪〉で合宿できることを大変嬉しく思っています。

世界保健機関(WHO)では、健康とは身体的・精神的・霊的(spiritual)・社会的に完全に良好なダイナミックな状態であると述べられています。気功はそのような状態をつくるのに大いに役立ちます。実際、私の師匠達は90代100代でも元気で生き生きと活躍しています。

介護を受けなくとも自分のことは自分でできるという健康な期間の長さを「健康寿命」と言いますが、

日本では男女とも健康寿命が平均寿命より10年短いとのこと、つまり最後は10年ほど寝たきりになる方が多いということです。

そうならないためにも、気功で心身を整え、真の健康、本来の自分を取り戻しましょう!東洋の叡智からそのコツをお伝えします。若者にとっても輝く未来のために、生命力と生きる勇気を身につけるターニングポイントとなること間違いありません。

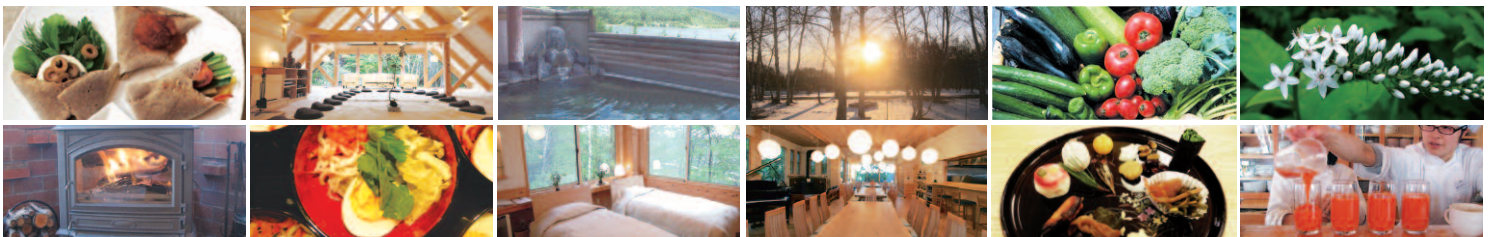
今後より良い方向に向かう為に最高の癒しの場〈水輪〉で自己変容をしませんか!!お身体の弱い方、初心者でも大丈夫、振るってご参加下さい。

中健次郎

## 気功合宿参加者感想文

▼素晴らしい滞在となりました!2回目なのですが、今回は姉も連れてきてしまいました。中先生の厳しくても優しい言葉によって我欲、自己中心的な想いが占めていることに気づかされて、ツラくも、苦しいです(笑)。でもこんな大事なことは、大人になったら誰も言うてくれないですから、ありがたいことです。お部屋の木の香り、美味しい食事、スタッフの素晴らしい対応、すべてに癒されています。(T. I.さん)

▼自分は健康、自分はもう乗り越えた、自分は大丈夫、という思い込みにとらわれていたことに気付きました。そして本当はめーいっぱい無理をして、仕事をして、飲み会も断らず、いつも参加して、同僚の入院に心を痛め、運動する間もなく、休みの日も仕事をしたり、忙しく動き回ったりしていたこと、-自分の中に悲しみやさみしさがあることに気付きました。これから、自分の生活を見直して、本当に健康に、幸せに生きる道を自ら選んでいかなければならないと思います。(S. K.さん)



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人 いのちの森文化財団  
会場 信州飯綱高原 いのちの森・心と体といのちのセンター「水輪」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198

TEL 026-239-0010

FAX 026-239-0011

e-mail: zaidan@inochinomori.or.jp

URL http://inochinomori.or.jp

# 年末新春気功合宿スケジュール

・スケジュールは変更になる場合があります  
 ・毎日違った講義内容になります。2泊以上でどの日からでもご参加できます

前泊 12/29(金)	1日目 12/30(土)	2日目 12/31(日)	3日目 1/1(月)	4日目 1/2(火)	5日目 1/3(水)	後泊 1/4(木)
13:05 前泊参加者 長野駅乗合タクシー発	8:00 個人指導 要予約	8:30 練功	8:30 練功	8:30 練功	8:30 練功	8:00 個人指導要予約
14:00 受付机Jチェック	10:00 朝食交流会	10:00 朝食交流会	10:00 正月おせち	10:00 正月おせち	10:00 朝食交流会	10:00 朝食交流会
15:00 個人指導要予約	11:20 1日目参加者 長野駅乗合タクシー発	11:20 2日目参加者 長野駅乗合タクシー発	11:20 3日目参加者 長野駅乗合タクシー発	11:20 4日目参加者 長野駅乗合タクシー発	11:20 フリータイム	11:00 フリータイム
16:00 入浴	13:00 練功・講義	13:00 練功・講義	13:00 練功・講義	13:00 練功・講義	13:00 講座解散	感想文
18:00 夕食交流会	16:00 入浴	16:00 入浴	16:00 入浴	16:00 入浴	13:00 個人指導要予約	13:00 解散
19:30 個人指導要予約	16:20 温泉送迎/バス出発	16:20 温泉送迎/バス出発	16:20 温泉送迎/バス出発	16:20 温泉送迎/バス出発	16:20 温泉送迎/バス出発	
21:30 終了	18:00 夕食交流会	18:00 年越し料理	18:00 正月料理	18:00 夕食交流会	18:00 夕食交流会	
23:00 消灯	20:00 練功・講義	20:00 練功・講義	20:00 練功・講義	20:30 練功・講義	20:00 青少年育成公開講座	
	21:30 終了	21:30 終了	21:30 終了	21:30 終了	21:00 終了	

## 中 健次郎 先生 プロフィール

1956年和歌山県生まれ。  
 20歳の時、1年かけて北南米大陸陸路縦断。その2年後も半年間インド方面にて求道の旅。  
 大学卒業後、就職を辞退し、東南アジア・オセアニア・南太平洋を働きながら1年半の游学。これらの旅の途中、偶然宗教家や先住民に助けられ、人生観を変える。1981年中国に魅せられ、南京大学等に留学。その後、一時帰国し日本の鍼灸師免許を取得。  
 1986年再び渡中。北京中医薬大学・北京大学等にて、中国伝統医学と中国古典哲学を学ぶ。  
 通算18年以上の滞在中、仏教・道教の聖山を含め中国各地やチベットを訪ね歩き、様々な老師たちと出会い影響を受ける。中医学、太極拳、気功をその道の第一人者に師事し会得。  
 1997年より、長年の夢をかなえるべく、2年半かけてアジア・アフリカ・ヨーロッパ・中近東の聖地を巡る。その後も北京を拠点として活動。毎年冬には夫婦でインドを訪れ、覚者や聖者に会う「気づきと浄化の旅」を続ける。真の気功家、世界93カ国を回った冒険旅行家であり、永遠の真理を求める探求者でもある。宗教的感性を気功と結びつけて語る「魂の吟遊詩人」。2004年に帰国、熊野を活動拠点とする。2010年神奈川県湯河原に道場を移し、観智の学び舎「かめへんむら」を創設。  
 国内外でセミナーや合宿を開催し、心・気・体・霊性のバランスを整え、真の健康・真の自己を取り戻すために、気功、太極拳、呼吸法、瞑想、東洋哲学、東洋医学等を指導。自らの体験を交えた分かりやすい教え方で、多くのファンを魅了している。著書に「病気が治る気功入門」(マキノ出版)・「病気がならず長生きできる気功DVDブック」(PHP)等がある。

## 中 暢子 先生 プロフィール

1970年新潟県生まれ。  
 1993年奈良女子大学文学部(中国文学専攻)卒業。  
 その後中国に長期留学。中国人民大学や北京中医薬大学等にて中国古典哲学や中医学等を学ぶ。1995年に結婚。  
 気功・太極拳を夫とともに中国最高の老師から学ぶ。  
 今ではどちらも相当な実力の持ち主。湯河原自宅道場にて楊式老六路太極拳教室を開く。  
 夫の中健次郎氏とは互いに高めあう魂の同志でもあり、ともに世界各地を回り、自己を深く真理を学び続けている。  
 気功・太極拳・瞑想を実践することで、心と体が元気になり、より美しくなったと評判。著書に「超わかりやすい太極拳入門DVDブック」(PHP)がある。



## 参加要項 中健次郎先生 自己変容 年末年始お正月気功合宿

- 会場 信州飯綱高原 いのちの森 心と体といのちのセンター「水輪」
- と き **2017年 12月30日(土)～2018年 1月3日(水)**
- 参加費 ①2泊3日 53,500円、3泊4日 78,000円、4泊5日 102,000円  
 (税込、宿泊・会場・講師謝礼・夕朝食・温泉送迎含む) \*教材代 150円・温泉入湯料600円別途(当日精算)  
 ②前泊延泊 宿泊費 16,500円(税込)  
 ③乗合タクシー 片道1,200円、往復2,400円(税込) (毎日11:20長野駅東口発。後日詳細資料をお送りします。)ご希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配。乗車人数により差額を当日精算します。  
 ④個室料(1泊当たり) 4,500円～6,500円(税込) 個室料は**当日精算**となります。  
 ⑤個人指導(要予約):【1時間につき】個人レッスン・セッションは4万円、気功整体による体の調整は5万円。12/29午後、12/30午前、1/3午後、1/4午前、予約受付中。前泊延泊が難しい方は応相談、講座の合間に行います。**個人指導料は当日、中先生に直接お支払いください。**  
 \*部屋は男女別の相部屋となります。ご希望に添えない場合もございます。  
 \*講座中に、樹林気功、戸隠散策等に行く時がありますので、履物などにご注意ください。  
 その場合のタクシー代等は参加者の割り勘となります。  
 \*尚キャンセルの場合、参加費の返金は致しませんので御了承下さい(代理参加可能です)。  
 \*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。  
 \*会場は全館禁煙です。 \*洗面用品、タオル、ハンカチは各自で御用意下さい。
- お申込 下記の「お申込書」でFAXまたは郵送にて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込下さい。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。  
 ◎みずほ銀行 長野支店(普)1991794 公益財団法人いのちの森文化財団  
 ◎ゆうちょ銀行(口座番号)00520-3-42181 (加入者)公益財団法人いのちの森文化財団

## 会場:いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀葉草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のそよ風や空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

## お申込書「中健次郎先生 自己変容 年末新春気功合宿」

該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

氏名 \_\_\_\_\_ 男 女 年齢 \_\_\_\_\_ ご職業 \_\_\_\_\_ 申込日 月 日 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_ 携帯電話 \_\_\_\_\_

①宿泊日( 12/30 ・ 12/31 ・ 1/1 ・ 1/2 ) ②前泊延泊( 12/29前泊 ) ・ ( 1/3延泊 )

1,200円 1,200円 2,400円 当日清算 4,500円～6,500円 当日清算 指導料は中先生に直接お支払いください

③乗合タクシー( 行 / 帰 / 往復 ) ④個室希望( 無 / 有 ) ⑤個人指導料(1時間 50,000円)( 受ける )

食事アレルギー( 無 / 有 : 食品名 \_\_\_\_\_ )

振込先 ( ゆうちょ銀行 / みずほ銀行 ) 振込日 月 日 ( 振込済 / 振込予定 )

上記参照 1泊 16,500円 1,200円 1,200円 2,400円

振込合計額 ①(参加費 \_\_\_\_\_ 円) + ②(前泊延泊 x 計 \_\_\_\_\_ 泊) + ③乗合タクシー( 行 / 帰 / 往復 ) = \_\_\_\_\_ 円

◎お申し込みのきっかけ \_\_\_\_\_ 紹介:紹介者( \_\_\_\_\_ ) ・ インターネット ・ 新聞・雑誌( \_\_\_\_\_ )