

宮崎姿菜子先生

# 気功合宿

中国

道家

学

3泊4日

令和3年10月28日(木)

31日(日)



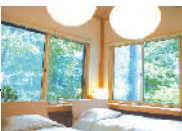
リンゴ

リンゴをひとつここに置く  
リンゴのこの大きさはこのリンゴだけでいっぱいだ  
リンゴがひとつここに  
ほかにはなんにもない  
ああここであることとないことが  
まぶしいようにぴったりだ  
(まど みちお)



「水輪には、完全無農薬の美味しいリンゴがあります。リンゴの木も春夏秋冬、厳しい自然を生き抜くのに、病気をしたりたいへんのようなようです。わたしたち人間も必ず病気にかかります。調子のよいときもあれば、わるいときもある、これが自然の摂理であり、生きているということです。健康法と呼ばれる気功にはいろいろな方法がございますが、免疫を上げるための心得はまさにこの「リンゴ」の詩の世界感にあると感じます。宇宙レベルの治癒能力、というとなんとなく気難しい感じがしますが、「目の前のリンゴ」の中に、気功の真髄があるとしたら…。今回、霜降と立冬の間に水輪で過ごす時間が、ひとりひとりの気功法であり、後にも先にもない一期一会の気功となるでしょう。」

宮崎姿菜子



主催・申込み・問い合わせ 水輪の会  
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 026-239-2630 FAX 026-239-2736  
e-mail : suirin@suirin.com URL https://suirin.com/

# 宮崎姿菜子先生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  
 ・お申込みは2泊以上となっておりますので御了承下さい。

1日目 10/28(木)  
 12:00 ~ 受付(水輪)  
 13:00 ~ オリエンテーション  
 14:00 ~ 太極功  
 16:00 ~ 入浴 散策  
 18:00 ~ 秋の薬膳  
 19:30 ~ 入静 デトックス茶&操体法

2日目 10/29(金)  
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法  
 八卦転樹、発声法(肺と腎)、  
 撞樹功  
 8:00 ~ 薬膳  
 9:00 ~ 武当養生功、武当太極拳基本功  
 游龍功  
 11:00 ~ 坐法、道家養生法(一)  
 放松(瞑想)  
 13:00 ~ 昼食交流会  
 14:00 ~ 武当太極拳八卦掌基本功  
 午前中の復習及びQ&A  
 2021年立冬前の養生法  
 16:00 ~ 入浴 散策  
 18:00 ~ 秋の薬膳  
 19:30 ~ ツボ按摩 足裏、脚のほぐし  
 中国茶(チベット茶)を飲み  
 ながら、道家養生の話 Q&A

3日目 10/30(土)  
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法  
 八卦転樹、発声法(肺と腎)、  
 撞樹功  
 8:00 ~ 薬膳  
 9:00 ~ 武当養生功、武当太極拳基本功  
 游龍功  
 11:00 ~ 坐法、道家養生法(二)  
 放松(瞑想)  
 13:00 ~ 昼食交流会  
 14:00 ~ 武当太極拳八卦掌基本功  
 午前中の復習及びQ&A  
 2021年立冬前の養生法  
 16:00 ~ 入浴 散策  
 18:00 ~ 秋の薬膳  
 20:00 ~ ツボ按摩(顔頭部)  
 薬膳茶を飲みながら、  
 道家養生の話 Q&A

4日目 10/31(日)  
 7:00 ~ 樹林気功、採気功法  
 八卦転樹、発声法(肺と腎)、  
 撞樹功  
 8:00 ~ 薬膳  
 9:00 ~ 武当養生功、  
 武当太極拳基本功、游龍功  
 11:00 ~ 坐法、道家養生法(三)  
 放松(瞑想)  
 13:00 ~ 解散



## 講師プロフィール 宮崎姿菜子先生

1995年中国北京に渡り、気功治療所にて訓練を受け、言葉と気功を学ぶため留学を決意。26年間、師から手ほどきを受け、修行、研鑽を積む。時々修行のため山にこもり自己を深める。気功施術、気功法レッスンなどを行う。伝統太極拳は、呉式太極拳の手ほどきを受け、武当派伝統太極拳に師事。現在は、個人的に希望者に指導している。26年間の修行で得た、道家思想の造形は深い。現在コロナ禍のため、北京と広島、岡山、遠方の方々とりモートでの教室を行っている。



## ●参加者のご感想より

スタッフの皆様の笑顔や一生懸命の仕事の姿勢にいつもながら元気をいただきました。食事もとても美味しかったです。宮崎姿菜子先生の指導も丁寧で、よく教えていただきました。本当に感謝です。またこういった機会があれば参加したいです。それから、研修生のお話、太鼓、ソーラン節にも感動致しました。「今を生きる」ということはどういう事かを学ばせていただきました。今回4回目になりますが、また来たいと思います。(EKさん)



樹林気功



美味しい料理



綺麗な客室



## 参加要項 宮崎姿菜子先生 気功合宿 ※すべて税込み金額です

- 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 2021年10月28日(木) ~ 2021年10月31日(日)
- 参加費 ①3泊4日 76,500円 12:00受付 ②2泊3日 56,000円  
 (税込、宿泊・会場・講師謝礼・個室料・朝夕食込み)  
 ②個室料(1泊1名様):一律6,500円のところ今回個室込で無料  
 ③ランチ代(1食1名様):1,650円(税込)  
 \*三密を避けるため、基本的に個室とさせていただきます。ご夫婦ご家族の方は相部屋可能です。
- お申込 下記の「お申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「水輪の会」までお申込下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込下さい。参加費振込確認後、順次正式受け付けとなり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。
- 申込締切: 2021年10月21日(木) (厳守)  
 \*キャンセルポリシー 参加費のご返金はできませんので御了承下さい(代理参加・次回参加可能です)。  
 \*三密を避けるためになるべく自家用車でお越しください。  
 \*会場をカーナビで検索する場合は水輪(026-239-2630)で検索してください。  
 \*会場は全館禁煙です。\*洗面用品、タオル、パジャマは各自でご用意ください。  
 \*タクシーの場合は、各自でご予約ください(長野観光タクシー 026-222-1234)。  
 \*バスの場合は、アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋經由戸隠キャンプ場行をご利用下さい。  
 長野駅から飯綱高原スキー場下車(790円)。徒歩10分。

● 振込先 ◎みずほ銀行長野支店(普)1620273 水輪の会 塩澤早穂理

## 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光の水自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せず野菜を作り、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、やどりぎや銀竜草など高山植物、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もつ澄んだ空気を、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ご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「宮崎姿菜子先生 気功合宿」該当項目に○をご記入ください

※申込締切: 2021年10月21日(木) 厳守

TEL026-239-2630 FAX 026-239-2736

ふりがな	男	女	年齢	ご職業	申込み人数	人	申込日	月	日
氏名									
〒									
住所	TEL		FAX		e-mail				
携帯電話			チェックイン	月	日	~	チェックアウト	月	日 / 泊数(泊日)

個室希望 (あり・なし) ③ランチ希望 (2日目 有・無・3日目 有・無し) 食事アレルギー (無 / 有 : 食品名)

振込先 みずほ銀行 振込名義人( ) 振込予定日 月 日

振込合計額 (参加費 円) × ( ) 名 + ランチ ( ) 名 × ( ) 回 = 円

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