

けいらく通信

2013/12
No.10

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会
公式ブログ<http://keirakubic.exblog.jp/>

あっという間に2013年も終わります～
年末年始、食べ過ぎ注意です！！（笑）☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【新春イベント決定！！】

越谷が誇る「能楽堂」で、「体験！経絡ストレッチ」を行います。素晴らしい能楽堂と美しい日本庭園に挟まれた大広間で春の気を身体いっぱいにとりいれましょう！

日時：3月23日（日）
10:00～14:30

庭園散策 & 昼食付き！

費用（会員様）2000円
（一般 2500円）

お友達も2000円で参加できます！
ぜひお友達を誘ってきてくださいネ



お花見
経絡ストレッチ

下見の時は紅葉でしたが3月は桜が咲くのを期待！



【いよいよ沖縄進出！決定】

2014年3月2日、沖縄県浦添市の高良順子先生の「からだ生き生き運動スタジオ」にて体験セミナーを行ないます。今回は春と夏ですが、次回は晩夏、秋、冬を開催して沖縄での認定インストラクターを輩出する予定！！多くのインストラクターが誕生するのを願って頑張ります。

【新インストラクター】

ONスタジオ養成コースを修了され、認定試験をみごと合格された中川彩子さんです。（右写真）ONスタジオに通ってらしたのでご存知の方も多いたと思いますが、とっても素敵なマインストラクターの誕生です。皆様どうぞよろしくお祈りします！



けいらくビクス®

経絡ストレッチ

新しいプログラムです。
けいらくビクス®のコン

ディショニングやストレッチを主にゆったり行います。ゆったりとした呼吸と動き中心で心と身体を一つにし、心身のバランス調整を行います。身体を柔らかくする事が目的ではなく氣の流れを促進する事で季節に対応した健康的な身体作りを目指します。

【中村先生著書 大人気！】

「一日1回でお腹が凹む！完全腹筋メソッド」がすごく売れているそうです。本屋さんの業界新聞で話題になっています。大阪の本屋さんでも店頭で山積みされているのを見て、めっちゃ嬉しかったです！（記者）



【いつでも何でも記事募集】待っています！

すてきな四季の名称（七十二候）

今回は仲冬を掲載します

初冬	閉寒成冬	そらさむくふゆとなる 12/7～11 頃 天地の気が塞がって冬となる	
↑	大雪	熊蟄穴	
	12/7 頃	くまあなにこもる 12/12～16 頃 熊が冬眠のために穴に隠れる	
仲冬	鮭魚群	さけのうおむらがる 12/17～21 頃 鮭が群がり川を上る	
	↓	乃東生	なつかれくさしょうず 12/22～26 頃 夏枯草が芽を出す
		冬至	麋角解
晩冬	雪下出麦	ゆきわたりてむぎいずる 1/1～5 頃 雪の下で麦が芽を出す	

知っ得ツボ！

☆至陰（しいん）
足の小指、爪の外側のつけ根腎臓の働きをよくして、全身の血流を良くする事で冷え性の改善に効果があります。また、頭の前方が痛むときにも効果があり、さらに逆子にも効果があるそうです。

【ワシオのおすすめ映画】

「ゼロ・グラビティ」キューロン監督
リアル宇宙を体験できます。無重力、無音、宇宙への畏怖。とにかく凄い映像！
「ウォーキング with ダイナソー」ニール・ナイチンゲール監督
凄いやつ！最新の研究に基づいた映像は圧巻。これはドキュメンタリーなのか。

編集後記ツボやき：2014年またまた忙しい年になりそう！！皆様、応援よろしくです！