

整体 1-day レッスン（講習会）

“鬼は外、福は内” で、からだの気を調えよう。

日程 毎月第1 & 第3火曜・土曜・日曜 時間 ① 10:00-12:30 ② 13:00-15:30

※講習は2時間半です。ご希望の時間帯をお選び下さい。

会場 からこと舎@楽天堂 会費 500円 講師 高柳無々々 定員 2名（1名から開講）

申込 開講日の前々日までに、ホームページの受講申込フォームでお申し込み下さい。

内容

節分の豆まきの仕方、ではありません。からだからにこった気（鬼）を外に出し、すんだ気（福）をからだに入れる、整体の技法を学びます。

オプション：裏面の表現教室（稽古会）に参加を希望される方には、内観技法※の型をお伝えします。※内観技法：心眼（みずすましの目）・呼吸（ひょうたんの息）・元気（間和るはら）の三つの型を基本に、からだの内なる勘覚（気）とところを視覚的に観て、心身を総合的にとらえようとする技と理。



- ・動きやすい服装＋できれば足袋 or 5本指ソックスでお越し下さい（更衣室あり）。また 必要でしたら、汗拭きタオルや 水・お茶をご持参下さい。
- ・駐車場はありませんので、近くのコインパーキングをご利用下さい。自転車は、楽天堂 の前に停められます。
- ・遠方からの参加者は、ゲストハウス 楽天堂 ANNEX にお泊まりいただけます。

からだとことばを育む会

人間の探求／文化の創造

生きる力は、はら・こしから／からだの中にこそ、可能性がある／身体知で自分を知り、文化を理解する。
他者との共感が、よろこび・かなしみを生む／からだところを調べて、日々の暮らしを深く生きる。
老若男女を問わず、どなたの参加も歓迎！

主宰：高柳無々々（楽天堂・堂守）


www.rakutendo.com/karakotokai

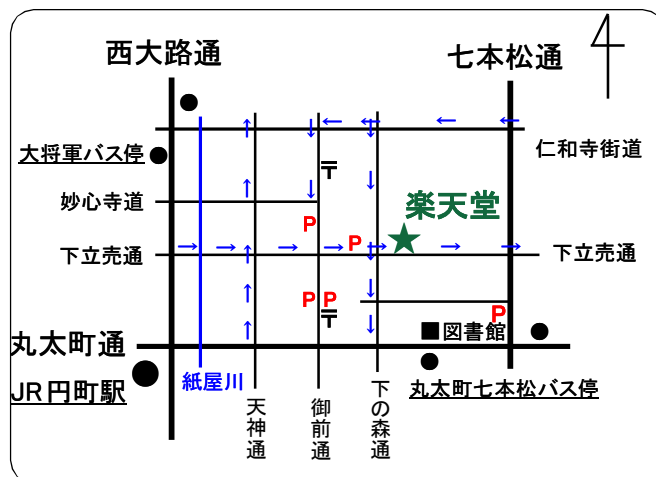
【高柳無々々】（たかやなぎ・むむむ）

本名 高島一登（たかしま・かずと）1955年神奈川県横須賀生まれ 高校教師@横須賀、ぷーたろー@熊野、洋服店経営@山口をへて、2003年から京都で豆屋・楽天堂を営む。1999-2010年、整体協会・身体教育研究所の稽古会で整体を学ぶ。武術（新陰流）も少々。2011年春、からだとことばを育む会の活動を始める。家族は妻と一男一女。糠漬け・豆乳ヨーグルト・もやしを手作り、めだかと一坪菜園のいきもの係。

★楽天堂（京都市上京区下立売通七本松西入西東町364-14）

- ① JR山陰線「円町」駅（京都駅から3駅目）より徒歩で12分
 - ② 阪急西院駅より市バス202系統で15分
 - ③ 阪急河原町駅より市バス15系統 or 京都バス60台系統で20分
 - ④ 京阪三条駅より同上
- ・②③④いずれも「丸太町七本松」バス停より徒歩4-6分です。
・駐車場はコインパーキング P or 京都アスニーをご利用下さい。
・自転車は楽天堂の前にとめられます。

【アクセス・マップ】



楽天堂・豆料理クラブは

豆と豆料理の普及を通して分かち合う文化の創造に努めます

www.rakutendo.com

〒602-8354 京都市上京区下立売通七本松西入西東町364-14 TEL & FAX (075)811-4890

豆料理クラブ

exchange@rakutendo.com

表現教室（稽古会）

からだとところを調えて、人生を表現しよう。

日程 毎月第2・第4火曜&土曜 前期3-7月・後期9-1月（2月と8月は休会） 時間 10:00-12:30

※火曜と土曜は同じ内容です（どちらにも参加可）。変更もありますので、カレンダー・日程表でご確認下さい（ホームページに掲載）。

会場 からこと舎@楽天堂 会費 無料 講師 高柳無々々 定員 12名

申込 表現教室（稽古会）は、整体を継続して学びたい人の場です。参加を希望される方は、（1）裏面の整体 1-day レッスン（講習会）を受講後（2）稽古日の前々日までにホームページの受講申込フォームでお申込下さい。



before

参加者の書



after

内容

- （1）現れる：内観技法の型（心眼・呼吸・元気）を深めながら、手間（いのちにふれる手）を育みます。
 （2）表わす：からだの内から現れる“いのちのもえ”を、うたい・おどり・かたり・えがいて楽しめます。

はらで母音を発声する／歌う／楽器を奏でる



合気上げ／木刀を振る

包丁で野菜を切る

竹内レッスン（言葉の投げかけ）



仮面を付けて踊る

お茶を点てる／
和歌（連句）を詠む



目を閉じて絵を描く／墨書する

