

講演スケジュール

帯津流「白隠禅師の養生法」

内容	数ある養生書のなかで、最も好きなものの一つが白隠禅師の「夜船閑話」である。簡にして要を得ている上に、逆腹式呼吸法の紹介がじつに迫力がある。さらに生きながらにして虚空と一体となるのが養生の道である。というところが、まさに養生の粋である。以上の2点から私がアレンジした呼吸法が『新呼吸法「時空」』である。
対象	一般
場所	ルミネ横浜8階 朝日カルチャーセンター横浜横浜市西区高島2-16-1
日時	2026年4月29日(水) 15:30～17:00
参加費	会員 ¥3,850(受講料¥3,630 / 設備費 ¥220) 一般 ¥4,950(受講料¥4,730 / 設備費 ¥220) ※入会金・受講料は消費税10%を含む金額です。
講師	帯津良一 帯津三敬病院名誉院長 日本ホリスティック医学協会名誉会長 日本メディカルホメオパシー学会理事長
主催	朝日カルチャーセンター横浜
会場 申込み・問合せ	朝日カルチャーセンター横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-16-1ルミネ横浜8階 TEL 045-453-1122 https://www.asahiculture.com