



太極リラクゼーションは、

身体のツボを意識しながら、ゆったりした動作で全身をほぐし、
最後は瞑想で心を安らぐスポーツです。

赤ちゃんの様な、フニャフニャを目指したくないですか？

古来、東洋医学では、内臓を活性化させるツボや、全身の気の流れを重視してきました。
身体がゆるむと、あなたの心もゆるみます。不安とストレスを感じない、
突風が吹いても倒れない、そんな自分を作っていきますか？

あなたの未来が、スルスル、サラサラ、心地良く流れ始めますよ

太極

リラクゼーション

2024年8月3・4日(土日)

時間：3日 第1部 18:00 ~ 21:00
4日 第2部 9:00 ~ 12:00

会場：西麻布いきいきプラザ 多目的室

料金 単日6000円 2日チケット10000円
※1日のみの参加も可！通しでの参加がオススメ！

定員 40名

着替え不要
初心者大歓迎

会場：
東京都港区西麻布2丁目
13番3号



●地下鉄千代田線 乃木坂駅5番出口徒歩7分
●都バス(都01)西麻布バス停 徒歩3分
●都バス(都01・渋88)西麻布バス停 徒歩3分

講師紹介

李靖 (Li Jing)



元北京武術チームメンバー、8歳から武術を勉強し、15歳で国際太極拳招待試合での陳式太極拳と42式太極剣の金メダルを獲得。
スウェーデンのÖrebro Universityの心理学博士号を取得したあと、中医学について研究し始める。
過去20年以上、李靖はドイツを拠点に、ヨーロッパにて太極拳と中医学の組み合わせを普及。
また、中国文化の「心」の意味に焦点を当て、国際学術誌に論文を発表。

お問合せ・お申込はこちら



<https://www.apexkabu.net/invent>

主催：JING TAIJI

後援：アペックス株式会社

参加ご希望の方は、右上のQRコード、
またはホームページにアクセスして
ください。

個別のお問い合わせやご相談は、お電話またはメール
にてご連絡くださいませ。



090-8344-3608

taiji.jing2024@gmail.com



太極リラクゼーションは、

身体のツボを意識しながら、ゆったりした動作で全身をほぐし、
最後は瞑想で心を安らぐスポーツです。

赤ちゃんの様な、フニャフニャを目指したくないですか？

古来、東洋医学では、内臓を活性化させるツボや、全身の気の流れを重視してきました。
身体がゆるむと、あなたの心もゆるみます。不安とストレスを感じない、
突風が吹いても倒れない、そんな自分を作っていきますか？

あなたの未来が、スルスル、サラサラ、心地良く流れ始めますよ

太極

リラクゼーション

2024年8月11・12日(日月)

時間：11日 第1部 14:00 ~ 17:00
12日 第2部 9:00 ~ 12:00

会場：福山福寿会館 本館大広間

料金 単日6000円 2日チケット10000円
※1日のみの参加も可！通しでの参加がオススメ！

定員 40名

会場：
広島県福山市丸之内
一丁目8番9号



JR福山駅北口から徒歩5分

着替え不要
初心者大歓迎

講師紹介

李靖 (Li Jing)



元北京武術チームメンバー、8歳から武術を勉強し、15歳で国際太極拳招待試合での陳式太極拳と42式太極剣の金メダルを獲得。
スウェーデンのÖrebro Universityの心理学博士号を取得したあと、中医学について研究し始める。
過去20年以上、李靖はドイツを拠点に、ヨーロッパにて太極拳と中医学の組み合わせを普及。
また、中国文化の「心」の意味に焦点を当て、国際学術誌に論文を発表。

<https://www.apexkabu.net/invent>

お問合せ・お申込はこちら



主催：JING TAIJI

後援：アペックス株式会社

参加ご希望の方は、右上のQRコード、
またはホームページにアクセスして
ください。

個別のお問い合わせやご相談は、お電話またはメール
にてご連絡くださいませ。



090-8344-3608

taiji.jing2024@gmail.com