

気功と バランスエクササイズ

京劇俳優・張紹成による健康講座です。

中国五千年の知恵から生まれた

「**気功養生法**」と「**バランスエクササイズ**」

を体験してみてください。

呼吸法や四季それぞれの過ごし方など、

からだをトータルにケアする方法についても丁寧にお教えします。

◆無料体験講座◆



2月21日(火)

14:00～(受付 13:30～) 1階ホール

講師：張紹成（京劇俳優、気功指導者）

会場：成城ホール

参加費：無料

定員：60名（予約制、定員になり次第締切）

ご予約・お問合せ：成城ホール事務室 03-3482-1313

張 紹成(ちょう しょうせい)

京劇俳優・気功指導者・中国武術家



10歳で京劇俳優養成の最高機関である中国戯曲学院に中国全土の中から選抜され入校。卒業後、中国京劇院の主役俳優を務める。一方、10代から京劇の修行をしながら武術家の祖父より、形意拳などの指導を受けたのをきっかけに、中国武術(拳学)と養生の集大成である「意拳」と出会い、修行と研究を積み現在に至る。



主催：成城ホール

制作：株式会社 CSC 企画