



# 気功教室

## Kikoh (Qigong)

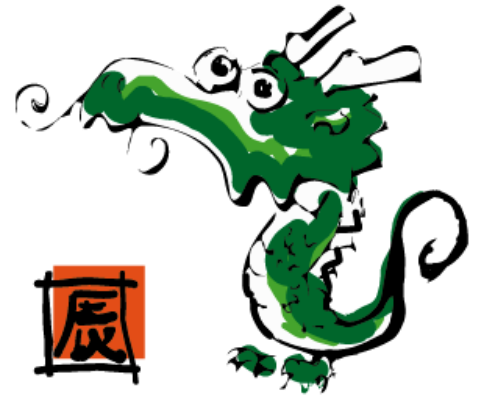
### Energy Development

*Stretching and Breathing Exercises for Healing & Integration*

#### What is Kikoh (Qigong)?

Kikoh ("Qigong" in Chinese) facilitates circulation of vital energy throughout the body, promoting and enhancing one's health and wellness. Kikoh exercise, consisting of slow stretching and breathing movements similar to those of TaiChi, provides health benefits such as lowering blood pressure, reducing stress levels, increasing flexibility, improving balance and coordination, etc.

気功とは、何歳からでも簡単に始められる体操です。ゆったりとした呼吸と一緒に体を動かすことにより、体のゆがみを改善し、免疫力を高め、病気になりにくい体づくり、ストレスがかからない体づくりを目指します。まず、自分の体を思い通りに動かす楽しさを知ってください。気持ちよく動かすことによって、心も気持ちよくリラックスしてきます。自分の力で自分の体をコントロールする方法を学んでいきましょう。



Class Hours:	Sunday 9:00 to 10:00 AM
	Monday 9:30 to 10:30 AM
Fee :	\$10 per class
Instructor:	Masanori Naito Master Kikoh Therapist (気功療法師) (408)332-4608



Japanese Art & Cultural Center

4334 Moorpark Ave., San Jose, CA 95129

(408)418-3535 • [staff@jpnarts.org](mailto:staff@jpnarts.org) • [www.jpnarts.org](http://www.jpnarts.org)