

## 北京5House思创园租赁部电话

产品名称	北京5House思创园租赁部电话
公司名称	北京华信商办科技有限公司
价格	5.00/m/天
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区双桥东路2049国际文创园
联系电话	13716135070 13522230053

## 产品详情

北京市朝阳区小亮马桥路安家楼1号院3号楼，地铁14号线东风北桥站，10号线亮马桥站。位于东三环核心区，毗邻蓝色港湾、朝阳公园及使馆区，一个专属的创意空间，专为各创意行业的专业人士量身打造，在这里可以工作、社交，在品尝美食美酒、放松心情的同时，结识志同道合的好友。非常有创意的文创园，里面有餐厅和咖啡厅，晚上有主题表演，现场乐队，很high。环境特别艺术范儿，很奢华的感觉，晚上和朋友一起来这放松玩一下还是不错的；门口就是停车场因为半开放的状态，车位虽然不多但完全可以应对隔壁还有停车场；这个地方就真的挖到宝藏了里面超级多的活动算是一个杂烩文创园各种工作室会在里面做活动；安家楼村内部，从亮马花卉的路口进去一直走过村落处；园区处在马路左侧，在门前设置了一片停车场，从整座院落中央的草坪面积非常广阔，与外面的环境简直很不协调，园区内部有，文创园为主体的艺术空间，有健身搏击工作室进入，园区配套健身房，在入口处布置了一间咖啡厅，夏日时分草坪上会举办露天小型演唱会，让人很难以置信在这座城中村之中还有如此一片空间，四周有楼宇围成，南侧是一处儿童教育机构；燕莎5house思创园里面超10000平方米，近500工位的共享办公环境、500平米专业演出多功能厅、300平米大草坪、会议空间20余个，可满足从数人到百人大、中、小型各类会议-活动需求。出租办公面积,独立整层,东西南北四面采光,层高:4.5米,互联网公司遗留装修,四五百小独栋等等

现代人总是充满着好奇心，而且都是很聪明的人。剑道场上稽古的目标很单纯，端正优美的完成「一本」(一刀)，在练习的过程中，除了体能方面的增强，或许单纯宣泄情绪以及精力的功能之外，在思想上，设定好每次的目标，熟记正确的动作的形状以及概念，循序渐进地完成每个要素，并且不断地修正，也是让我们心智变得更加专注的训练。

初次认识剑道，很多小伙伴对这项活力充沛又充满竞争切磋的体育跃跃欲试。之前可能只在各种文艺作品中浅显的了解过剑道，对于欲窥其堂奥和智慧与心灵的养成的小伙伴，5House剑道课可以很好的带你近距离感受剑道，身心体验其中的奥义。

5House可以视作为北京三环内艺创文化生活的聚集地，在这里丰富的音乐、舞蹈、艺术、文化及小众体验丰富你的业余生活和人生经历。作为艺创孵化平台，你还在这里尽情孵化你的想法，或找到志同道合的创业伙伴。

于当下专注的做一件事情时，内在的意识、情感，以及外在的身体，都会自然的向着目标集中，那可能便是人称作是心流(Flow)的状态。

为了让大家对剑道的内容能有更多认识以及习得，

老师特别开设例行课啦~

与介绍为主的体验课不同，例行课程在时间上有着规律的时段，内容方面则提供完整的训练计划，我们希望藉由这样的安排，能够让各位参与的剑友获得稳定而且长远的剑道锻炼与实践。

以大约24小时的课时，将下列的内容进行循环的训练。

1.

基础：服装与礼仪、身体步法(步足、送足、开足等)、素振、基础打击(面、小手、胴、连击、切返)。

2. 护具基础：护具着装相互的基本练击、基本打击(面、小手、胴、刺击、连击、切返)与应用技法(拂、擦、返、引技等应用)。

3. 稽古：着装护具进行挂稽古、地稽古

4. 木刀：木刀基本稽古、剑道型，原则上每周30分，视参与学员实际进度安排。

随时欢迎加入，但建议尚无经验的新剑友，能至少有20个小时以上的基础训练。

晨昏定省是一个简单的概念，但总有各种理由影响了前进，也许只是需要一个契机，让自己的意志能够有更坚定地成长的机会。就让我们先从，相约在剑道场上开始。