

〜〜〜からだの健康づくり〜

# ヨーガと坐禅と旬ごはん

## 大好評につき第五弾!



※すべての写真はイメージです。

**日程** 2018年10月20日 (土)

10:00~12:00

申込締切/10月17日(水)

**参加費** 3,000円

- ★お弁当 『お食事処みなみ』 庄原野菜を使った手作り弁当
- ★お菓子 『大本山永平寺』 吉祥せんべい
- ★その他 体験料,保険料込



※お弁当イメージ写真

**定員** 30名 (先着順)

**場所** 雲龍寺 (庄原市中本町1-12-36)

**持ち物**

- 体を締め付けないゆったりとした服装
- ヨーガマット (バスタオルでも代用可)
- 飲料水 等

四原則をふまえたインド伝統の佐保田ヨーガを丁寧にお伝えします。その後、雲龍寺のご住職による坐禅と法話。今年のテーマは、ヨーガでは三位一体(意識を内側に向けるとは?) 坐禅では調身・調息・調心です。穏やかで心地良いご自身にきっと出会えるはずです。



【スケジュール】(予定)

9:30 ~	受付	11:15 ~	坐禅
10:00 ~	ヨーガ	12:00 ~	昼食
11:00 ~	休憩	12:30頃	解散



鹿丸利子 主宰  
シャンティヨーガ講師  
土橋益寿子



※体験はお寺の境内で行います。

お申し込み先 / (一社)庄原市観光協会

TEL: 0824-75-0173 FAX: 0824-75-0172  
Eail: kanko@shobara.net

住所: 広島県庄原市新庄町291-1 食彩館しょうばらゆめさくら館内

お申し込み時に、プログラム名、氏名、住所、連絡先、生年月日等をお伝えください。