



お寺de

チャクラとおじぎ瞑想会



JR・京阪黄檗駅近くにある宝善院の畳のお部屋をお借りして、チャクラとおじぎ瞑想の会をします。チャクラを活性化させる動きの体操や瞑想、おじぎの動作を繰り返す瞑想にトライ！老若男女どんな方でもOK^^

こんな方におススメ：

穏やかな心を取り戻す。内臓機能の活性化。骨格矯正。チャクラのバランスを整える。心身のリラックス。感情コントロール、潜在能力開発

 **7月16日(月・祝)**

■時間：9：00～11：00
(受付8：45～)



■場所：黄檗宗大本山塔頭 宝善院 ⇒
京都府宇治市五ヶ庄三番割3 4-3

■参加費：1000円(初回特別価格)

■その他：動きやすい服装でお越し下さい。
水分補給、タオル持参ください。



**BOW
MEDITATION**
宗安 千賀子
宇治スタジオ



CHAKURA
萩原 美奈子
伏見スタジオ

：要予約：(御予約・問合せ先)

イルチブレインヨガ 伏見スタジオ
075-611-8470 (ハギワラ)