

頭の中のおしゃべりに気づき

良い悪いを判断せず

あるがままの自分を受け入れ

今の自分を許す



マインドフルネス 体験会



9/7 { 14:00 - 15:30 }

〔料金〕 無料

〔場所〕

〔講師〕 岩瀬 孝弘

東海市芸術劇場和室

講師プロフィール

会社員退職後、「人はなぜ苦しむのか」ブッダの教えを通して学び瞑想にたどり着く。

2018年から名古屋サンガでマインドフルネス瞑想法を学んだ。

お寺での瞑想体験、インドでのリトリートなど経験し市民講座など開催している。

〔申込み〕

主催 南医療生協協同組合東海市ブロック

お問合せ 南医療生協協同組合 地域ささえあいセンター

池田 (052-625-0650)