

マインドフルネス 体験会

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

7/13(日) 14:00-15:30

東海市芸術劇場 和室

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
池田まで (052-625-0650)

無料
体験

講師 岩瀬孝弘

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。