

～瞑想の為のクラス～ 連続集中実践会

12月4日(土)17時30分～



瞑想を実践するためには、まず集中することが大切です。そこで、集中法を実践し続けるというクラスを開催いたします。

何事にも練習して、積み上げてすることで、基本的なものが身に付きます。

今回はそういった基礎を培う為の練習の場として、様々な方法を紹介しますので、瞑想の練習の為の機会として、どうぞお楽しみください。

瞑想がまったく初めて、という方も取り組めるような内容を紹介しますので、安心してご参加ください。また経験者も瞑想を実践する機会として、ぜひご利用ください。

日 程

12月4日(土) 17時30分～18時10分ごろ

開場は17時～。レギュラークラスを17時までおこなっていますので、17時前に来られた場合はドア前でお待ちください。

ナビゲーター

森はま子 (シンプルヨーガ主宰)

参加費

1,000円 (当日お支払いください)

※事前に必ず予約をください

※当日受付にてお支払いください

※シンプルヨーガ非会員の場合は別途入会金5,000円が必要です。

持参物

座りやすい服装 (更衣室があります) アイマスク

申込方法

お名前とご連絡先をお知らせの上、下記の申込み先までご予約ください。

会場
申込

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

TEL 084-931-2470

Mail siy@simpleyoga.jp



シンプルヨーガ

