

禅とマインドフルネスを生活に生かす。

Zen
x
active mindfulness

私たちの心の中には

自分の都合に執着したカチコチの

“おもい”があるもの。

これらを少しでも「捨てる」ことが出来たら

もっと生きやすくなると感じたことはありませんか？

今回の講座では、それらの思いと上手に付き合う

禅の「捨てる」を学び、実際に体を動かしながら心の調和をはかる

アクティブマインドフルネスを皆様には体験してもらいます。

第2回テーマ
捨てる幸せ



オンライン講座内容

開催日時

2021/7/24 sat

日本時間 21:00 ~ (約90分)

定員

15名

参加費

お一人 3,300円

お申込み

専用申込みフォーム

<https://forms.gle/P6UJ2jN58vifkf9U7>

申込み締め切り日：7月22日（木）



◆アクティブマインドフルネス講師

川原エミリー

アメリカ、ロサンゼルス在住。



◆禅・坐禅講師

福井大安禅寺

副住職 高橋玄峰

【無料イベントのお知らせ】

「捨てる」をテーマに2人のトークライブをFBで配信します。

日時：7月17日（土曜日） ※FBにて誰でもご覧いただけます。

配信ページ：<https://www.facebook.com/emily.kawahara.984>

※イベント詳細は大安禅寺HPをご覧ください。

大安禅寺

検索