

エミライフ通信 vol.6

連絡先 ティランスタジオ
087-843-0662

みなさま! こんにちは! 山本です。今回は久しぶりに山本がエミライフ通信を担当します。最近私がハマっているもの。。。それは昆布の佃煮! したけ入り。しめじ入り。ごま入り。うーん。誘惑がとまりません。ちなみに、私の一番はやはり「しめじ、えん? しめ味? しめ風味? ん?」みなさまは何味が大好きでしょうか? っー? 今回も元気にエミライフ通信 お届けします。

ゴールデンウィーク特別企画

座弾 + ヨーガ

ティランの哲学時間 『心で育つお寺ヨーガ』

アツグラハ(食らない)〜シアワセの見つけ方〜 5月3日(水祝)



お寺ヨーガ
〜アツグラハ(食らない)〜
シアワセの見つけ方
5月3日(水)

今回は座弾を基礎から学べる貴重な体験です。15分の座弾体験のあと、30分の本体験を経験できます。座弾が初めての方でも、ご住職様が丁寧に教えて下さいます。そのあと... **なんと!** ご住職様から「食わない〜シアワセの見つけ方」と題して御法話を賜ります。そのあとヨーガを行います。和やかな本当の幸せとは? いかに感じるか? 何を思いやるか。お友達、ご家族様とぜひ一緒においで下さい。より豊かな時間を紡いでまいります!

岐阜 済宗
實相寺
ひのき通り

高松市三谷町1811-1

参加費

2,500円

★キャンセルは前日まで!!

★当日受付にてお支払い下さい!!

持ち物

ヨガマット もしくは バスタオル
動きやすい服装、タオル

- 9:30 - 受付開始
- 10:00 - 10:15 座弾の仁方を学ぶ(呼吸、座法など)
- 10:15 - 10:30 座弾 体験
- 10:35 - 11:05 座弾 本体験
- 10:10 - 11:30 食わない〜シアワセの見つけ方〜
御住職様よりご法話
- 11:30 - 12:30 食わない<アツグラハ> ヨーガの実践



定員 30名

駐車場あり