

# お寺で! 竹灯り満月ヨガ

静寂に包まれた九十九里の田園に、そっとたたずむ寺の本堂。せわしない日常から離れると、竹灯籠の暖かな灯火の異次元が出迎えてくれます。

日頃の疲れを癒す時間を意識的に増やしてみませんか？満月の浄化作用と共にリラックスしていきましょう。



## 【竹灯りの効果】 自然界は独特の癒しのリズム（ゆらぎ）

に満ちています。「ゆらぎ」は宇宙誕生の源泉とも言われており、私たちに生命の躍動を与えています。竹灯籠の暖かな揺らぎに包まれ、穏やかで優しい光と幻想的な空間は、副交感神経に作用し、緊張をやわらげ、幸せな気持ちになるリラクゼーション効果をもたらしてくれます。こころもカラダも浄化していく、癒しのキャンドルヨガ。毎日頑張っている皆さまが「ホッと一息」つける場所として、夜の寺ヨガを開催します。皆さまのご参加をお待ちしております。



【日程】 11月23日（金）祝日

19時～20時

【場所】 智弘院（大網白里市 細草602-5）

HP <http://chicouin.com/index.html>

【参加費】 1500円（小学生は無料）

【持ち物】 ヨガマット、飲料水、動きやすい服装。

★ご住職による「幸せな日々」の法話も聞けます

★ご予約制となっております。

★親子でのご参加も大歓迎です。

《ご予約&お問い合わせ》

megumiyoga

主宰 市東恵美

090-7416-6710

HP <https://>

[megumiyoga.jimdo.com/](https://megumiyoga.jimdo.com/)