

座禅瞑想会

【調身】

【調息】

【調心】



集中力をつけ、直観力を養い、生きる活力が湧く

目まぐるしく変動の多い世界、あふれる情報、複雑化する社会

私たちには、気持ちを切り替える力と正しい判断力が必要です

頭でものを考えず

身体と呼吸と心を整える

矛盾をあるがままと観、現実と調和し、懸命に生きて、心の安らぎを得る

第二土曜日 午後2時～3時 会費1000円

大網白里市細草 602-5 日蓮宗智弘院

TEL0475-77-4681 ☒ momoi@chicouin.com