

坐禅 × yoga

日程 2014.11.15 (土)
時間 16:00~18:00
場所 慈眼寺

(住所:宮崎県宮崎市田野町甲2696-2
TEL:0985-86-8020)

※田野駅裏にあるお寺です。

駐車場はお寺にございます。田野駅にとめていただいても、徒歩3分程度でお越しいただけます。

参加費 2,000円

【お持ちいただくもの】

※ヨガマット (またはバスタオル)

※飲み物

※タオル

【ご予約/お問い合わせ】

スポーツジム L a v i t a

0985-73-9158

定員
20名!

【スケジュール】

坐禅説明	16:00~16:20
坐 禅	16:20~16:50
休 憩	16:50~17:00
ヨ ガ	17:00~17:40

お寺で行う坐禅とヨガ。
自分自身を深く知り、自らの心を見つめてみませんか？
自然とココロもカラダも楽になりますよ♪

