

タイ文化瞑想



今、瞑想は世界中のビジネスマンや医療関係者の中でたいへん注目させています。とりわけ日本の社会は高度ストレス社会と言われており、瞑想を取り入れ一人一人が癒され、リフレッシュする事により集中力がたかまり、仕事や学習の効率をアップさせる事が可能になります。

私達はそのお手伝いをしたいと考え、月に一度、東京にあるタイ瞑想センターから瞑想の先生を塩尻にお招きしてリラックス瞑想会を開催します。

たくさんの皆さんに体験していただき生活の質を上げていただけたらと思います。

- 日時：第29回 2018年 7月 29日 (日) 2階 202
第30回 2018年 8月 20日 (月) 2階 202
第31回 2018年 9月 17日 (月) 2階 203
第32回 2018年 10月 15日 (月) 2階 202
第33回 2018年 11月 12日 (月) 2階 203

会場：塩尻市市民交流センター（えんぱーく）
長野県塩尻市大門一番町 12-2 (Tel : 0263 - 53 - 3350)

各回： 14 : 00 ~ 16 : 00

参加費：お一人様 500 円

申込方法：お電話にてお申し込みください

申し込み・問い合わせ：山川 マリコ (Tel : 080 - 3353 - 1508)、

又はタイ仏教瞑想センター (Tel : 03 - 5604 - 5727) までお願いします。 www.nihthaikizuna.jp/nagano

