

Anyoji Samgha

～マインドフルネス瞑想実践会タイムテーブル～

2018.1.7 更新

<前泊>

- 17:00～18:00 送迎(播磨新宮駅→安養寺)
※16:23 姫路駅→16:56 播磨新宮駅の電車に合わせて送迎します
- 18:00～19:00 夕食(レストラン)
- 19:00～20:00 入浴(温泉)
- 20:00～21:00 歓談
- 21:00～ 6:00 就寝
- 6:30～ 7:30 朝勤行
- 7:30～ 9:00 朝食(土鍋ご飯)

<当日参加>

- 9:00～10:00 送迎(播磨新宮駅→安養寺)
※8:16 姫路駅→8:48 播磨新宮駅の電車に合わせて送迎します
- 10:00～12:00 法話&坐る瞑想
- 12:00～13:00 昼食(食べる瞑想)※菜食弁当をご用意ください。
- 13:00～14:00 深くつろぎの瞑想
- 14:00～15:00 歩く瞑想
- 15:00～17:00 ダルマシェアリング、他
- 17:00～18:00 送迎(安養寺→播磨新宮駅)
※18:11 播磨新宮駅→18:42 姫路駅の電車に合わせて送迎します
※瞑想実践会 10:00～17:00 のスケジュールは適宜変更されます。

<後泊>

- 18:00～19:00 歓談
- 19:00～20:00 夕食(レストラン)
- 20:00～21:00 入浴(温泉)
- 21:00～ 6:00 就寝
- 6:30～ 7:30 朝勤行
- 7:30～ 9:20 送迎(安養寺→播磨新宮駅)&朝食(レストラン)
※9:28 播磨新宮駅→9:58 姫路駅の電車に合わせて送迎します

※前泊・後泊される方には部屋と布団をご用意いたします。

※着替え・入浴用品・洗顔用品などは各自でご用意ください。

※参加費・宿泊費は志納となっております。本堂の賽銭箱にお志をお納めください。

※最寄りのコンビニまで車で5分の距離にあります。必要に応じて送迎いたします。

※上記以外の時間帯で送迎をご希望の方は下記までお問い合わせください。

※菜食弁当の事前発注をご希望の方は下記までお問い合わせください。

責任者:井上寛照 anyojisamgha@gmail.com