

Anyoji Samgha

～マインドフルネス瞑想実践会～

2018.7.10 更新

前泊

送迎 ※午後 17:00 播磨新宮駅(北口)を出発

(16:23 姫路駅→16:56 播磨新宮駅の電車に合わせて送迎)

18:00～21:00 夕食&入浴

21:00～ 5:00 静けさの瞑想

5:00～ 7:00 歩く瞑想&坐る瞑想

7:00～ 8:00 食べる瞑想

当日

送迎 ※午前 9:00 播磨新宮駅(北口)を出発

(8:16 姫路駅→8:48 播磨新宮駅の電車に合わせて送迎)

<基礎>

10:00～13:00 坐る瞑想や歩く瞑想など

<昼食>

13:00～14:00 食べる瞑想(菜食弁当)

<応用>

14:00～17:00 深くつろぎの瞑想やグループワークなど

送迎 ※午後 18:00 播磨新宮駅(北口)に到着

(18:11 播磨新宮駅→18:42 姫路駅の電車に合わせて送迎)

※朝食・昼食(菜食弁当)は各自でご用意ください。

※前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。(施設整備・環境整備に使用させていただきます)

※最寄りのコンビニまで車で5分、最寄りのスーパーまで車で15分の距離にあります。必要に応じて送迎いたします。

責任者:井上寛照 anyojisamgha@gmail.com