

マインドフルネス瞑想実践会タイムテーブル

2019.2.19 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(外食)&入浴

21:00～ 6:00 静けさの瞑想

6:00～ 7:00 坐る瞑想/歩く瞑想(自由参加)

7:00～ 8:00 食べる瞑想(菜食弁当)

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)

<午前> 10:00～13:00 法話・坐る瞑想・歩く瞑想・他

<昼食> 13:00～14:00 食べる瞑想(菜食弁当)・休憩

<午後> 14:00～17:00 歌う瞑想・ダルマシェアリング・深くつろぎの瞑想・他

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)

後泊

18:00～21:00 夕食(外食)&入浴

21:00～ 6:00 静けさの瞑想

6:00～ 7:00 坐る瞑想/歩く瞑想(自由参加)

7:00～ 8:00 食べる瞑想(菜食弁当)

送迎 ※午後 9:00 播磨新宮駅(北口)に到着

(9:28 播磨新宮駅→9:58 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。

冷蔵庫・冷凍庫・電子レンジ・湯沸かし器を使用可能です。

最寄りのコンビニまで車で5分、スーパーまで車で15分です。

希望に応じて車で送迎いたします。

※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・洗顔用品などアメニティは各自でご用意ください。

※参加費と宿泊費は志納となっております。(お志でお納めください)

お問合せ先:安養寺住職 井上寛照

TEL:0790-75-2044 E-mail:anyojisangha@gmail.com