

瞑想セミナー〈+ヨガ〉のご案内

現代では、純粋な無私無欲の愛を育てるため、世俗の物事へのあらゆる執着を捨てるために瞑想を行うべきです。（サティアサイババ）

サティアサイババのみ教えでは瞑想は重要なものとされます。

しかしながら、どうやったらいいの？瞑想するけどうまくいかない、もっと瞑想について深く学びたい、等々お考えの方も多いため、福岡で瞑想セミナーを行います。

初めての方、サイババさんてよく知らないけど瞑想には興味がある、瞑想はよくやるけどちょっと覗いてみたい、等々皆さんのご参加をお待ちしています

午前はヨガのレクチャーを行います。

もちろん無料ですので、お気軽にお越しください。

きっと楽しい有意義な時間になると思います。

主催 SSOJ 広島岩国、九州グループ

日時 6月8日（日） 11時—16時45分

会場 舞鶴館（福岡市中央区西公園）

SSOJ のホームページ 福岡グループホームページにアクセス案内があります。

<http://www.sathyasai.or.jp/fukuoka/acse.html>

参加費 無料

講師 Sis.山本（SSOJ 副会長）

スケジュール

10時30分	受付
11時—12時15分	ヨガ
12時15分—13時	昼食
13時—15時45分	瞑想セミナー 光明瞑想について（霊性修行としての瞑想とは （ソーハム呼吸 （瞑想の場としてのハート （瞑想の方法—集中/黙想/瞑想
16時—16時45分	バジャン

お願い ヨガをされる方は女性はズボン着用です。

ヨガを行う上でうつぶせの時顔の下に敷くハンドタオル、タオルを持参。
昼食は500円の実費をご用意します。ご不要の方は申し込み時にその旨をお伝えください。

お問い合わせ、お申し込み先

メール hideyuki2780@ymt.bbig.jp

電話 080-9650-8773 松高秀行

お申し込み際にはお名前、ご住所、電話番号をお知らせください。