

SKYサークル SKYマインドフルネス瞑想

会員
募集

SKYマインドフルネス瞑想

過去3回開催したSKYセミナーで好評の
マインドフルネス瞑想がSKYサークルと
して本年3月に設立されました。

募集内容

募集人数

10人程度

開催頻度

月**2**回(参加は月1回でもOKです)
原則、第一月曜日、第三土曜日。
いずれも13:30~15:30

活動拠点

※ひと・まち交流館(和室A、B)

会費

月額**1,000円**
一括先払、または年2回分割先払)

問い合わせ

山崎 090-3901-0185
または、kiyo-yama401@ab.auone-net.jp

※交通アクセス 京阪電車「清水五条」下車 徒歩8分
地下鉄烏丸線「五条」下車 徒歩10分

体験参加
できます



初心者大歓迎！
丁寧な指導
気になる方は、「お問合せ」

本サークルの内容

- 仲間と共に楽しく瞑想
- 無理のない段階的なプログラムを新設
- 和室でのゆったりとした座禅
- 椅子座禅にも対応
- カード式マインドフルネスなどの新企画あり

※ マインドフルネス：
「いま・ここ」に意識を集中し、
対象のありのままの姿を捉え
ようとする姿勢、精神状態

「気づき」は
こころの
懐中電灯

