



# 瞑想法の基礎徹底リトリート2022

さまざまな呼吸の瞑想法、慈悲の瞑想  
歩く・立つ・座る・食べる瞑想、山の瞑想

※今回の内容は8月実施予定のアーナーパーナサティ16steps  
リトリートの基礎になります

## 目的

心の健康・浄化・成長  
瞑想の上達・ダンマ(法)の学習  
悟りへの道を理解して進む

場所 法喜楽堂(山中湖村)

参加費 40000円

※早割 35000円

日程 5月1日(日)~4日(祝)  
(ゴールデンウィーク4days)

\*ご参加には予約が必要です

ファシリテーター:石川 勇一

詳細は法喜楽庵HP <http://houkiraku.com/>

