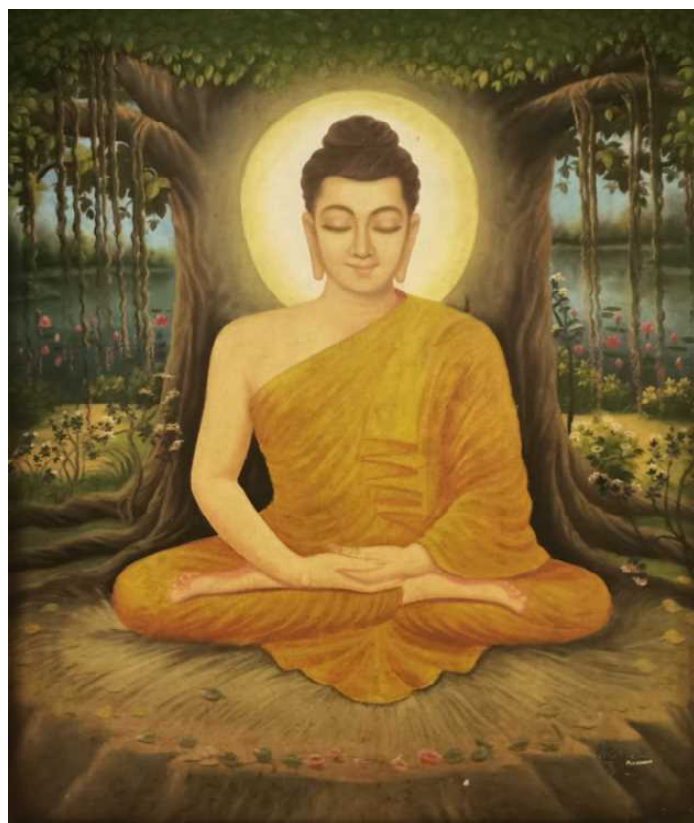


2023年春・ゴールデンウィーク



## ブッダ直伝の瞑想リトリート

アーナーパーナサティ(呼吸の瞑想)16step徹底

+山の瞑想、歩く瞑想、法螺貝ワーク、食べる瞑想 

瞑想に役立つヨーガ、人生を根本から変える最勝瞑想法の実践  
スマホを手放し、聖黙で過ごす瞑想三昧の6日間！

### 目的

心の健康・浄化・成長・強化  
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)

定員 約8名

参加費 58,000円 (食費・宿泊費込)

※学割・早割り 50,000円

※リピーター割り 45,000円

主催:法喜楽庵 後援:サンガ新社

日程 4月30日(日)~5月5日(祝)(GW6days)

ファシリテーター:石川 勇一

(行者、相模女子大学教授、臨床心理士、公認心理師)

ヨーガ教師:金田 絵美 (日本ヨーガ瞑想協会講師、  
マインドフルネス瞑想協会認定講師、MSC講師)

詳細・お申し込みは法喜楽庵ウェブサイトから

<http://houkiraku.com/>

\*ご参加には予約が必要です

