

綺麗になる瞑想

こんな私になりたい。

いくつイメージすることができますか？

自由になりたい私を思い描くことができたら。

瞑想には、動きを伴う瞑想と静かな瞑想があります。瞑想により、自分の心と

向き合うことができ、なりたい私をイメージしやすくなります。

どんな瞑想があっているのだろう…

綺麗になる瞑想を体験してみませんか

日時：2021年**1**月**１６**日（**土**）

**１０：００～１１：３０**



　　　　　　　　　　場所：サンライフ防府　和室

　　　　　　　　　　講師：ひーりんぐミニリンゴ

　　　　　　　　　　　　　　定員：１０名（８名より開催します）

　　　　　対象：どなたでも

　　　　受講料：８００円

マスクと動きやすい服装で、飲み物もご持参ください



申込み・問い合わせ

　12月1日（火）より受講料¥８００を添えて

サンライフ防府までお申し込みください。



感想など楽しくお話ししましょう