

日々の生活に疲れ、悩んでいる方の力になりたい

ミャンマーのお坊さんの「生きる」のお話と「瞑想」その驚きの効果

2017年

6月22日 木

PM2:00-4:00

会費1,500円

収益金は、ミャンマー支援活動資金にあてられます。

※お席45名：お席に限りがございますので、ご予約も承ります

会場：がんばれ！子供村



東京都豊島区雑司ヶ谷3-12-9

JR・東京メトロ・西武池袋線・東武東上線 池袋駅 徒歩10分 / 東京メトロ 雑司ヶ谷駅 徒歩7分
都電荒川線 鬼子母神前駅 徒歩7分

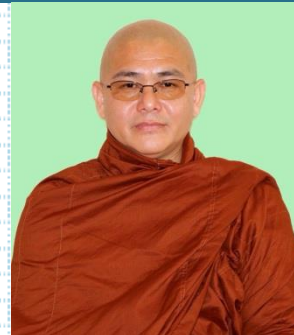
第1部 2:00～3:00 ミャンマーのお坊さんの「生きる」のお話

「慈・悲・喜・捨」

神の法の下で、シンプルに生きること

ミャンマーの仏教に基づいて、生きるのに大切なことをわかりやすくお話いたします。

講師：ア シェン オーバーサ様 (ミャンマー文化福祉協会)



第2部 3:00～4:00 知らないと損する「瞑想」その驚きの効果

「瞑想は、心と身体のトータルメンテナンス」

心を落ち着かせる、不安が安らぐ、集中力を高める、ストレス軽減、記憶力を高める、脳の働きを高めるなど、数えきれないほどの効果がある瞑想。そんな瞑想のやり方をわかりやすく紹介します。

講師：野田佳子様
(心理カウンセラー・ラフターヨガティーチャー)



ご予約
お問い合わせ

NPO法人MHF

TEL: 03-6903-5255

Email: mhf@ruby.plala.or.jp