

お寺で 経絡ヨガ & 坐禅会

静寂に包まれた朝、お香の香りとりんの音を聞きながらの瞑想の時間。経絡ヨガで心身を調え、瞑想へと入っていきます。

「経絡」とは東洋医学に基づく体の地図で各臓器と連絡をしています。呼吸とともに内臓を元気にします。

【講師プロフィール】

Miyu Adachi

東京農業大学卒業

元スイミングインストラクター

鍼灸あん摩マッサージ指圧師、登録販売者

ロータスエイト認定経絡ヨガ指導者

MIUHARI鍼灸マッサージ院 院長



【長泰寺 副住職】

Ui Otani

青山学院大学卒業

新宿区・市谷にある500年以上続く

曹洞宗長泰寺の副住職。

前職はIT企業のSE。ロサンゼルス

やハワイで5年間住職として赴任し

た経験をもつ。海外の著名人や外国人観光客

にむけての坐禅指導なども数多く行っている。



ヨガの後、瞑想をします

◆日程

3月28日(日) 毎月第4日曜日

AM8:00~9:20 (7:45開場)

※開始5分前までに必ずお越しください

◆参加費 3,000円 (当日現金のみ)

◆定員 10名

◆その他

ヨガマットはなるべくご持参ください。
(貸し出しあり)

当日Zoomオンライン同時配信。

◆場所 長泰寺 東京都新宿区市谷左内町11



(入口)



(本堂)

【お申込み】

現地参加の方は
こちらのQRコードから



開場参加

オンライン参加の方は
こちらのQRコードから

