

# マインドフルネス

～瞑想「阿字観」体験とランチの会～

陸奥護国寺は、本州最北端の高野山霊場で、裏山境内に八十八ヶ所の石仏を有する由緒あるお寺です。海と緑の自然の中で瞑想してみませんか

- ◇ 実施日:2018年9月9日(日)
- ◇ 場 所:浅虫高野山 陸奥護国寺  
青森市浅虫字山下203-6
- ◇ 参加料:2,500円(ランチを希望しない場合は1,500円)
- ◇ 募集人員:30名(最少催行人員10名)
- ◇ 締切日:実施日の3日前まで
- ◇ 問合せ:また旅くらぶ TEL017-752-6705  
YOGA結 TEL080-5228-4080

マインドフルネスとは…

雑念を持たずリラックスし、ただ今だけに集中して研ぎ澄まされている状態。ストレス軽減、集中力アップ、自律神経回復に効果があるとされています。

## 《スケジュール》

浅虫温泉駅 集合(10:30)・・・浅虫高野山 陸奥護国寺へ徒歩移動(10:45)

瞑想「阿字観」(11:00～12:00)・・・徒歩移動・・・浅めし食堂にてランチ(12:30～13:30)・・・解散

《ご注意》 陸奥護国寺には駐車場がございません、公共交通機関をご利用下さい。  
軽くアグラで座ります、ストレッチ素材のパンツなどを着用なさる事をお勧めいたします。  
9月ですが暑い事も予想されます、飲料水などは各自でご準備下さい。

お申込書 FAX 017-752-6704

氏 名	生年月日	ランチ	住 所	電 話
		有 無	〒	
		有 無	〒	
		有 無	〒	

【旅行企画・実施】

株式会社また旅くらぶ 〒030-0823青森県青森市橋本3-2-6 TEL017-752-6750 FAX017-752-6704

青森県知事登録旅行業第3-155号 (一社)全国旅行業協会正会員 営業時間10:00～16:00(土日祝休業)

YOGA結 溝部 結子 TEL080-5228-4080

あおもり県民カレッジの単位認定講座です。(1単位)

