



# お寺で瞑想してみませんか？

どなたでもお気軽にできます！

瞑想することにより、  
脳の疲労やストレス  
が緩和され、幸福度  
が高まるとされていま  
す。お寺で自分の心  
を整えてみませんか。



{場 所} 浄蓮寺庫裏(東秩父村御堂 362)

{時 間} 第二、第三日曜日16時～(40分間)

{服 装} 楽な恰好でお越しください。

{御志納} 500円

{講 師} 奥澤文紀(マインドフルネススペシャリストの資格保有)

※急な法務で変更の場合がございます。詳しくは電話か下記の URL  
からフェイスブックまたはホームページの情報をご確認ください。  
※個別でも対応しておりますので、まずはお問い合わせください。

お問い合わせ TEL 0493-82-0095(担当奥澤文紀)



ホームページからも申し込めます。 <https://www.jourenjihigashichichibu.com/>