

ホスピタルケア白金高輪

地域公開プログラム

ヨガ×坐禅

忙しい日常から離れて今・ここを感じる
呼吸と身体、そして心を調える 秋の週末。
ヨガで心と身体の緊張をほぐしてゆるめ、
坐りやすい状態をつくってから坐禅をしてゆきます。
ヨガや坐禅が初めての方、
また男性の方もお気軽にご参加下さい！

日時 : 10月30日(土) 10:00~12:30

(最後はお茶とお菓子でほっこりシェアタイム)

参加費 : 3,000円

定員 : 8名

持ち物 : バスタオル 動きやすい服装

お問合せ・お申込みは 03-6277-0606 (9:00~18:00)
shirokanetakanawa@hospital-care.info



ヨガ講師

田中宏実

ヨガ歴10年
OL時代のデスクワークにより
体調を崩したことからヨガに出逢う。
今では肩こり、眼精疲労も完治、
素肌美に驚かれる奇跡の40代。
アイアンガーヨガを学びながら
ヨガの素晴らしさを広めるために
各地で講師として活躍中。



坐禅講師

小杉瑞穂

曹洞宗僧侶。
曹洞宗大本山總持寺にて修行。
現在、曹洞宗総合研究センターにて、
若手僧侶の育成に携わり、現代にお
ける禅の普及方法を研究。
特に、坐禅のつらい・厳しい・難し
いといったイメージを払拭し、やわ
らかく、おだやかな坐禅をより多く
の人に体験してもらうため活動。