

# 坐禅カフェ ～いす坐禅のすすめ～



日時 : 2016年1月18日(月) 13:00～15:00

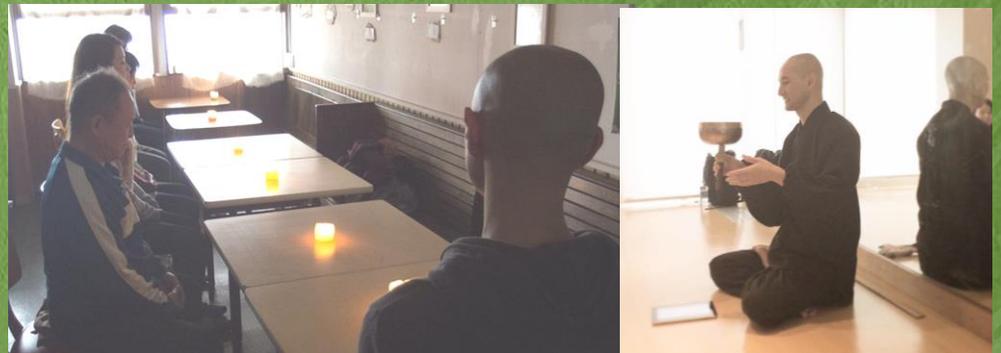
場所 : ホスピタルケア白金高輪 8階

参加費: 無料(今回のみ!) ♡お茶とお菓子付き♡

正しい背骨の位置と呼吸方法を学び、会社や自宅など時間や場所を選ばず、身体と頭をリラックスさせることができます。

～坐禅～

企業の幹部研修にも  
採用されています!



講師 : 小杉瑞穂さん  
(曹洞宗総合研究センター副主任研究員)



住宅型有料老人ホーム

ホスピタルケア白金高輪