

坐禅カフェ ～いす坐禅のすすめ～



日時 : 2016年3月7日(月) 10:30~12:00

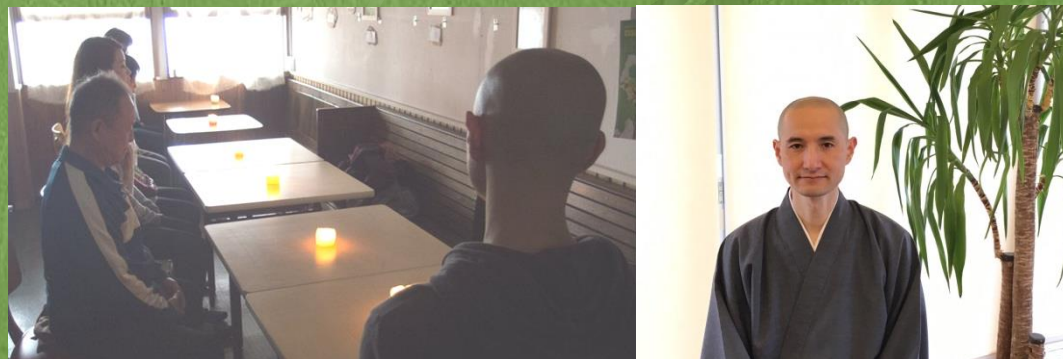
場所 : ホスピタルケア白金高輪 8階

参加費: 1000円 ♡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