



# “アレックス神父（インド出身）指導のもと” “ヨーガと祈りを体験しませんか！”



意識して体を動かしてみませんか。心の平和を見いだしませんか。気付きの瞑想してみませんか。体も心も元気で、自然に微笑みが湧いてきますよ！

年月日： 2019年  
3月5日・12日・19日  
4月2日・9日・16日・23日・30日

時間： 9時30分～11時30分（火曜日）

場所： 西日本霊性センター（長束黙想の家）  
広島市安佐南区長東西2-1-36



参加申込み： どなたでも歓迎 予約不要

問合せ電話番号： 西日本霊性センター（長束黙想の家）  
082-239-0034

参加費： 自由献金

運動しやすい服装・ヨーガマット（バスタオル）をご持参ください。