“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
８月はお休みします。
９月３日・１０日・１７日・２４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）
広島市安佐南区長束西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。