



# “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：2020年

3月10日・17日・24日・31日

4月7日・14日・21日・28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。