



# “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：

2018年7月 3日、10日、17日  
8月はお休みします

時間：

9時30分～11時30分（火曜日）

場所：

西日本霊性センター（長東黙想の家）  
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（長東黙想の家）  
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。