

坐禅 YOGA

～姿勢を調え 呼吸を調え 心を調える～

坐禅にて時間をかけてゆっくりと呼吸を調え、ヨガでお身体をほぐし、
姿勢を調えることで心を調えていきます。
静寂な雰囲気の中で、日常とは離れ、ご自身を磨いてみませんか？

日時 5月6日(水) GW最終日
14時～16時の2時間

料金 2500円



持ち物 お水 フェイスタオル
動きやすい服装(更衣室もご用意しております)
ヨガマット ない方はバスタオルでもOKです♪

対象 坐禅、ヨガに興味のある中学生以上の方
丁寧に指導いたします。初心者の方もお気軽にご参加下さい。

場所 順心寺
(兵庫県西宮市産所町2-9)
阪神西宮駅から徒歩2分



ドアオープン 30分前
開始10分前までにはお
越してください。

～坐禅講師～



ひろた そうげん
廣田 宗玄

臨済宗妙心寺派順心寺住職
花園大学非常勤講師。

『正法山妙心寺開山 関山慧
玄禅師伝』(春秋社)などの著作
がある。

HP「順心寺web」

<http://junshinji.jp/mt/>

～ヨガ講師～



こたに ゆみこ
小谷 佑未子

IYA公式認定指導者

ホットヨガスタジオ
オクトワン在籍
神戸本山スタジオ担当



もりやま ともみ
森山 朋美

IYA公式認定指導者

ホットヨガスタジオ
オクトワン在籍
甲子園・西宮スタジオ担当

<当日の流れについて>

坐禅 40分 (坐禅説明含む)

休憩 5分

ヨガ 60分

法話 15分 (お茶付き)

<ご予約 お問い合わせ>

メール zen@junshinji.jp (順心寺)

または moriyama.yoga@gmail.com (森山)

メールのみで対応させて頂いておりますが、
坐禅会の際にもお気軽にお声掛けください♪

