



ゴールデンウィーク 瞑想講座

in 浜離宮恩賜庭園

新井サンポ先生に教わる 瞑想の基本とリラックス方法

今回の講座では、心身共にリラックスした状態で
仏教的な瞑想がしっかりとできるように基礎的なことを習熟することを目指します
新井サンポ先生と一緒に庭園散策やお茶もたのしみましょう

◆当日スケジュール◆

- 午前10時～午後12時 瞑想抹茶 瞑想講座
- 午後12時～午後1時 昼食（お弁当持ち込み可。こちらでご用意することもできます）
- 午後1時～午後2時 新井サンポ先生と庭園内を散策
- 午後2時～午後3時30分 お茶瞑想・茶話会



講師

一般社団法人ナムギャル 代表 新井サンポ

伝統的なチベット仏教を学ぶため、ネパールのニンマ派の寺院入り、10年間修行し
ゾクチェンを学ぶ。日本国内においても仏教を学べる場を作るべく、2005年に帰国
しナムギャルを設立。仏教の勉強会、カウンセリング、法話会等を行う。

日程：令和4年5月5日(金祝) 午前10時～午後3時30分まで

場所：浜離宮恩賜庭園 芳梅亭

東京都中央区浜離宮庭園1-1

都営地下鉄大江戸線「築地市場」「汐留」ゆりかもめ「汐留」下車 徒歩7分

JR・東京メトロ銀座線・都営地下鉄浅草線「新橋」下車 徒歩12分

参加費：3,000円（講義、実践指導、テキスト、お茶・お菓子代）

※入場料が別途300円かかります

※お弁当がご入用の方は別途お申込みをお願いいたします

※実践を伴う講座になりますので、動きやすい服装をご用意ください



お申込み締め切り日
5月2日（火）



申込み・問合せ
一般社団法人 ナムギャル 事務局
070-2172-7686
namgyaltsokpa@yahoo.co.jp