

Golden Week

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礎とリラックス方法
今回はお花の瞑想を取り入れます

◆当日スケジュール◆

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 午前10時～午後12時 | 瞑想講座 瞑想実践（お花瞑想～メトゴム～） |
| 午後12時～午後1時 | 昼食（はなれのみや弁当をご用意します） |
| 午後1時～午後2時 | 新井サンポ先生と庭園内を瞑想散策 |
| 午後2時～午後3時 | 庭園茶話会 |

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。

5/6（月祝） 午前10時～午後3時

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：4,500円（講義、実践指導、テキスト、お花、お弁当・お茶・お菓子代）
※入場料が別途300円かかります
※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（木）

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