本覺寺寺子屋

平成25年4月より「本覺寺寺子屋」が開講します

まずは、坐禅・ヨガ・気功・写経からスタートします
登録いただければ、どなたでも自由に参加できます
あなたも「本覺寺寺子屋」でリフレッシュしませんか

写経	般若心経など経典を書き写し、精神集中してみませんか。	日　時：毎月第1日曜日の15時から 講　師：本覺寺　住職 定　員：20名 参加料：1巻1,000円 （比叡山延暦寺への納経料） ※道具はすべて用意します。
ヨガ	心地良い体の動きで、肩こりや腰痛などの様々な体の不調を調え、呼吸法で自律神経を調えます。初心者・ご年配の方も大歓迎です。	日　時：偶数月の第3日曜日の16時から 講　師：関谷美佳先生（スタジオテラ主宰） 定　員：20名 参加料：1回1,500円 ※動きやすい服装で参加ください。 ※ヨガマットをご持参ください。 （レンタルマットもございます。） ※お子様も参加できます。ご家族での参加も大歓迎です。（家族割あり）
気功	気功は中国で古来より伝わる伝統的な養生法です。 生命エネルギーである「気」の流れを良くして自然と調和し、自らの自然治癒力を高め心身共に健康になる健康法です。 ストレスの軽減、肩こりや腰痛の緩和、血圧の調整などいわゆる未病を防ぎます。 基本的にリラックスして簡単に行えるものが中心ですので若い方はもちろんお年を召した方でもすぐに楽しんでいただけます。	日　時：奇数月の第3日曜日の16時から 講　師：住野きく恵先生 （スタジオテラインストラクター） 定　員：20名 参加料：1回1,500円 ※動きやすい服装で参加ください。
坐禅	自分の呼吸を意識して「ただ坐る」時間を体験してみましょう。	日　時：毎月第4日曜日の16時から 講　師：本覺寺　住職 定　員：20名 参加料：1回500円（天台宗一隅募金） ※動きやすい服装で参加ください。

入会時のみ会員登録料（500円）が別途必要となります。
すべての講座が事前予約が必要となります。

天台宗 真如山 成就院 本覺寺
〒230-0073横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-6-32
TEL&FAX 045-575-7855　mail info@hongakuji.com
HP http://www.hongakuji.com