

「お寺で！ プレミアムフライデー」

—薬膳粥とマインドフルネス（呼吸法と瞑想）のつどい—

2月24日から「プレミアムフライデー」が始まります。「充実感・満足感を感じられる生き方・働き方改革」の体験として、新宿瑠璃光院は「お寺で！ プレミアムフライデー」の呼びかけで「薬膳粥とマインドフルネス（呼吸法と瞑想）のつどい」を開きます。新宿駅から歩いて3分、宗派を超えた新感覚のお寺にある広大な空間「空ノ間」で、深い静寂のひとときを過ごし、薬膳粥を食して身体をいたわり、こころとからだの癒しとリフレッシュを図ります。

日常のストレスから解放された心身で、新たな自分の再生の機会としていただきます。

- ◆マインドフルネス（呼吸法と瞑想） 寂定、三昧、禅定など、いろいろ呼び方はありますが、姿勢・体を整え、呼吸・息を整え、そして精神・心を整えます。そして、何の考えもはさまずに自分や世の中のことを観想します。きっと、今までと違った自分や世界が見えてくるでしょう。
- ◆薬膳粥 体にやさしい十穀米のお粥を炊き上げます。ご自身の体調に合わせ、好きな薬膳の食材をトッピングしていただきます。胃腸をはじめ、たいせつな臓器にゆっくりとはたらきかけます。体がいやされるとともに心もいやされます。
- ◆プチ断食・解散後に自主選択で プレミアムフライデーに併せ、プチ断食を提案します。断食は世界に共通した修行、健康法として古来から取り入れられてきました。粥を食した後、ご自身の判断で翌日の朝食までの12時間、水分以外の食べ物を断ちます。身心がすっきりし、感覚も研ぎ澄まされることでしょう。

記

- 1、開催日 2月24日「プレミアムフライデー」（毎月末の金曜日）
- 2、開催時間 午後4時から約1時間半
- 3、内容 マインドフルネス（呼吸法と瞑想）、薬膳粥
- 4、対象 働く人、学生、その他一般の方々。
※初心者大歓迎。先着20名
- 5、参加費 ワンコインチャリティー500円
(シルクロード文化遺産保存修復事業の懇志として)
- 6、場所 新宿瑠璃光院「空ノ間」

◇スケジュール

- ▽16:00 オリエンテーション
- ▽16:15 マインドフルネス（呼吸法と瞑想）
- ▽17:00 薬膳粥
- ▽17:30 解散 自主選択でプチ断食へ

問い合わせ・申し込み

新宿瑠璃光院 「プレミアムフライデー」係

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目4-3

☎0120-517-177 mail info@byakurengedo.net

新宿瑠璃光院は500年の法統を保つ浄土真宗無量寿山光明寺の東京本院です

