

たんぽぽ・コーヒー & ベジ・スイーツ付

サンマツ スピリチュアル カフェ

テーマ: ベジタリアンとメディテーション(瞑想)

スピリチュアル・カフェのメニュー (卵・乳製品・砂糖不使用)

デザート

アップルパイ

たんぽぽコーヒー



2010 7月18日(日曜)

13:30 ~ 16:00

福岡市婦人会館・和室B

福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ8F

少年科学文化会館の手前

地図 <http://www.city.fukuoka.lg.jp/fujin-kaikan/access.html>

☆受付 13:15より

ワーク・ショップ: 13:30~14:30

カフェ・タイム: 14:30~15:00

追加説明と質疑応答: 15:00~16:00

☆参加費: 300円 定員: 先着15名

注 1) 参加費は当日、会場にてお支払い下さい。

2) お申し込みは裏面をご覧ください。

主催: NPO 法人 サンマツト・ジャパン <http://www.santmatjp.com>

当法人はベジタリアン食(菜食)と瞑想ヨガの普及によって、皆さんの心身両面での健康増進のお役に立ちたいという願いから設立された特定非営利活動法人です。

ベジタリアンとメディテーション(瞑想)について



仕事・学業・家事・子育てなどに毎日あわただしく追われる毎日。家庭・ファッション・美食・趣味などに一応満足しているけれど、何か心の奥底から真に満たされない感じを覚えたことはありませんか？
また、職場・家庭・交友関係など周囲の状況に振り回され、心の安定を失いがちな事はありませんか？
でもどうすれば真に満足でき、どうすれば真の心の安定と安らぎを得られるのでしょうか？

私達の提案は、瞑想によって外側の世界に左右されない別の回路を内面で作り上げていくこと、そして内面をより深く観察していくことです。その方法はスラット・シャバッド・ヨガ(光と音の瞑想法)と言い、インド最古・究極のヨガでありながら、誰でも簡単にでき、誰にでも効果があるものです。

また心身の健康は食事の内容と大きな関連があり、そしてベジタリアン(菜食)の食事は心身の健康に最も良い影響を与えています。



どうしてベジタリアンなの？菜食と瞑想の関係は？スラット・シャバッド・ヨガとは？その効果は？
ワークショップでの説明の後に、たんぽぽコーヒーと特製ベジ・スイーツと一緒に楽しみましょう。
質疑応答の時間も設けています。

お申し込み・お問い合わせ：吉村まで

代表・吉村 メール keith4jp@gmail.com または kiyo-thakar0326@softbank.ne.jp
TEL & FAX:092・715・7398 ソフトバンク:080・3999・5359 (吉村)

申し込み期限:7月16日(金) ただし 定員15名になり次第〆切

FAXでの参加申込書

① お申し込み日： 月 日 ☆チラシ設置場所(ご紹介者)

② 氏名
ふり かな

③ 住所 〒

④ 連絡のつくTELかFAX番号

⑤ Eメール

- 1) お申し込みは、できるだけメールかFAXでお願いいたします。
- 2) メールと電話でのお申し込みの際は、上記の情報をお知らせ下さい。
- 3) お申し込みの受信後、受付確認の返信を差し上げます。