

特製ベジ・スイーツ



+ 穀物コーヒー/ティー



# サンマツト **スピリチュアル・カフェ**

## テーマ: **メディテーション(瞑想・座禅)について**

最近よく『瞑想』とか『座禅』とかいう言葉をよく耳にします。でも実際にそれは何なのか、何のために、どんな風にやればいいのか、またどんな効果があるのか、ぼんやりとしてよくわからないのが実情ではないでしょうか？

瞑想と霊性（スピリチュアリティ）、そして菜食との関連などについて、リラックスした雰囲気の中で、質疑応答を交えながら楽しく話してみたいと思います。当日はマクロビオティックのスペシャリストが心を込めて作った特製ベジ・スイーツと穀物コーヒー（またはティー）も楽しんでいただけます。一緒にハート・ウォーミングなひと時を過ごしませんか？

2010. **9月23日(木曜・祝)** 受付 12:45~

福岡市婦人会館・研修室 D (あいれふ 8F)

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

福岡市中央区舞鶴2-5-1 TEL: 092-712-2662

浜の町病院そば・少年科学文化会館手前

ワーク・ショップ: 13:00~16:00

☆途中で休憩とティータイムが入ります。

☆参加費: 300円 定員: 先着7名

注 1) 参加費は当日、会場にてお支払い下さい。

2) スイーツに卵・砂糖は不使用、乳製品は使用する事があります。

3) スイーツ準備の都合がありますので、必ずご予約が必要です。

4) お子様連れでのご来場はご遠慮ください。

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。

# Sant Mat スピリチュアル・カフェ



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？  
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？etc.



お申し込み・お問い合わせ：吉村まで

メール [info@santmatjp.com](mailto:info@santmatjp.com) または [kiyo-thakar0326@ezweb.ne.jp](mailto:kiyo-thakar0326@ezweb.ne.jp)  
TEL & FAX : 092-715-7398 携帯 090・3607・0493

申し込み期限：9月19日(日) ただし 定員7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。
- 4) 9月2日～7日は海外出張のため携帯電話などの連絡に対応できません。

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