

## 普段着でするやさしい瞑想

第1 土曜日 (5/2 6/6) 10:00~12:00

■受講料(2回) 4,000円

有名人や企業など、今や世界で5億人が実践する瞑想。  
音楽・声・書く、ことなどで色々なアプローチで瞑想を深めていきます。

## はじまりのアロマ瞑想

第3 水曜日 10:30~12:00

■受講料(3回) 6,000円

今の気分にぴったりの精油を選んで、自分自身と深くつながる瞑想を。  
アロマミストも作ります。

(別途・教材費 1,000円~2,000円)

■ 講師：瞑想セラピスト  
雪華(ゆきか)

