

第203回元気アップ禅の会&

第1回遊体法&石窯料理のタベ

日時

2014年9月14日（日）

- ・ランチ 11:45~13:00
- ・禅の会 13:15~15:30
- ・遊体法 16:00~17:30
- ・石窯料理&ワイン

17:45~19:15

9/13、14は宿泊出来ます

参加費

- ・ランチ 700円
- ・禅の会 1000円
- ・遊体法 2000円
- ・石窯料理とワイン講座 3500円
- ・宿泊一泊朝食 2000円

会場

小石原 森の家
morinoie
福岡県朝倉郡東峰村
小石原729-2

元気アップ禅の会とは：200回以上続いている禅の会は、いのちを養う坐禅とお話の会です。

毎月、講師として福岡市より立花大敬先生をお迎えして寺小屋式の勉強会を実施して居ります。

養いの坐禅は、心がゆるみ、自分のいのちの尊さをしみじみと感じ、自分が自分であることの素晴らしさに導かれていく坐禅です。

講話の中に、質問タイムが織り込まれ、参加型の皆で作り上げていく、明るく楽しい坐禅会です。

遊体法とは：テラノ式手ぬぐい体操を開発したマッキー先生（寺野正樹氏）を迎えての手ぬぐい一枚で身体をゆるめる体操を基本としています。

子供からお年寄まで皆で楽しめます。

普段の生活の中で、ついつい知らず知らずの内に身体は緊張しています。

手ぬぐい体操を通して身体をゆるめ、身体から意識を変えていく事を

遊体法として提唱しています。宿泊の方は、翌朝も手ぬぐい体操にご参加いただけます。

石窯料理とワイン講座とは：移動式石窯ピザで話題のTimbersが、大人気の石窯ピザと、石窯を使ったお料理を、その場で提供してくれます。また、ワイン講師として、古賀正知氏からの国産ワインミニ講座も開催予定！

今月のランチはHappy Harbse 食堂のお昼ご飯です。

14日宿泊の方の、朝食もHappy Harbse 食堂の身体に優しい朝膳です。

ご予約・お申し込み・お問い合わせ

一般社団法人 森の家 Tel.093-791-0863 fax093-791-0705

元気アップ禅の会事務局 090-7444-7847古賀 090-7396-5541重住

メールアドレス genkiup-zenkai@ymt.bbq.jp