

安養寺瞑想実践会

One Day Retreat のご感想をお寄せ下さい

- ◇ One Day Retreat はいかがでしたでしょうか？この場をより良いものにするため、ご感想を受け賜り、今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしくお願いいたします。

自分だけの時間をもち、静かで落ち着いた環境の中、様々な瞑想を

させられた。今、おだやかな気持ちになっています。

サイルト リトリートのため、参加者の方との会話を「おしゃべりOK TIME」のみですが、

その短時間だけでも、みなさんがシェアしてくださる経験、感じたことなどがとても興味深く、貴重な時間となりました。

定期的なリトリートに参加し、毎日10分から瞑想を習慣化しようと思います。

(年齢/30代 性別/男・女)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただけますか？ (YES・NO) 協力ありがとうございました。

医王山安養寺 〒671-4232 兵庫県宍粟市波賀町齋木 588

TEL: 0790-75-2044 E-mail: anyojisangha@gmail.com