

安養寺瞑想実践会

One Day Retreat の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。

秋晴れの秋が最高の天気の中で一日を瞑想しておきました。とても充実した一日だったと思います。

いろいろなメニューが一日の中に組み込まれているので一日があっという間に過ぎました。

ふたん中にも時間が空くと、おんぶに目をやる生活をしてきたことに気づきました。

座り瞑想、歩く瞑想を色々な色んなやりかたがあることを学びました。日常の中に取り入れていきたいと思っています。

(年齢/60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きますか？ (YES・NO) YES NO
ご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斎木 588

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