

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。

今日初参加なのからこういうふうな事をすると、心が楽になりました。

また、ヨガの体を動かして瞑想、そして歩きの瞑想もとても良かったです。

座りながら、立ちながら、歩く瞑想もとても良かったです。

歩く瞑想も初めて、とても良かったです。

次回はもう自分も感じることが楽しみです。

(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)
ご協力ありがとうございました。