

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。

前日から宿泊をさせて頂き、翌日リトリートまでの2日間、

大変お世話になりました。

お寺に泊まることなど、ほとんどなく前日から気持ちの準備も万端で、お寺という場の雰囲気も加わって、瞑想がとてもいらいからにです。

会社の社員向けにマインドフルネスを仕事の休けい時間に取り

入れてもらうには、まだまだ、私のトレーニングが必須だとは

思いました。しばらく続けてみたいと思います

できれば8週間コースもステージ-10を合わせて参加

したいです。

貴重な体験をありがとうございました。

(年齢/ 40代 性別/男・女)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページに掲載させていただいて大丈夫でしょうか？ (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齋木 588

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