

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。

あとという間に時間が過ぎ、次が最後の瞑想であると言われた時は、もう
終りなのかとか、くじりました。

歩く瞑想は普段は足裏に集中しているのですが、今回初めて脚全体でやってみたらとても隠やかな気持ちになったので、今後全脚で、もっとできるよりに
あたり体の全体でもやりたいです。

瞑想は自分と向き合うものだと思いますが、今回は一緒にやる仲間がいる
ほうがやる気ができるので、今後も機会をみつけて参加したいと思います。
素晴らしい環境で開催いただきありがとうございました。

お弁当もおいしかったです。

(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。