

# 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。

本気で自分自身の為だけに一瞬一瞬を  
使うという時間でした。

何かほかと比べてできるわけではない事に  
気付きました。

そんな中、少しでも普段とは違う自分の  
イメージを変えてみる機会と割りました。  
安心安全な場との空間 どちらも感じました。  
それも水もせんが、その一歩を大切に  
日常生活の中で自分の望む自分への変化  
に向けて、心づなう練習をしていきたいと  
思います。

より健康に、より幸せな人生にしていきたいと思います。  
参加してよかったです。又次の機会にも参加  
したいと思っております。おかげさまで。

(年齢/50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。