

祈りの日&茶の湯ワークショップ

心と身体を整える「茶の癒」



TEA
HEALING
ASSOCIATION



Tea Healing セッション

非日常を日々の暮らしに取り入れる
最近よく耳にするマインドフルネスってなんだろう？
心を軽くするメソッドを癒しの空間にてご紹介します。



3つの要素を通して体と心のコアを感じ 整えます。
日本伝統の方法にならない抹茶を喫することで
心落ち着く魔法のひとときを体験していただきます。

セッション案内

* 日時 9月12日. 10月10日. 11月14日. 12月12日 (日)
15:15-16:00 (15:00受付)

* 場所 陽運寺 東京都新宿区左門町18 <http://oiwainari.or.jp/access>

* 会費 3500円

(陽運寺祈りの日 木札お申込みの方 1000円)

祈りの日について <http://oiwainari.or.jp/pray>

*お申し込み THA茶の湯ヒーリング協会 info@chanoyuhealing.com

* 何ができるの？

- ①正しい姿勢・心の持ち方・集中の方法・茶の湯の癒し体験
- ②伝統の美味しい抹茶の点て方講習 (椅子席)
- ③抹茶&和菓子でホッとするリラックスタイム (お作法)
- ④ご住職から特別にお許しいただき、お堂前にて御参拝の機会

I 姿勢の矯正

II 集中の方法

III 無心プロシージャー



**** 視野が広がる ****

茶カテキンでリラグゼーション