

# テラ空カン vol.4

禅寺で開催される、本格的なヨガ教室と精進料理のワークショップイベント!!

広島を中心地にある禅寺で、ヨガと食事を通して“身体”と“心”を調べ、己と向き合う体験をしてみませんか？

日時：2012年 11月 3日（土）文化の日

<プログラム>

10:30 受付

11:00 ガイダンス

読経

11:20 ヨガ教室【加藤貴昭】

12:40 休憩

13:00 精進料理の昼食（精進料理の簡易な作法 + 法話）【吉村昇洋】

14:30 終了

会場：曹洞宗八屋山普門寺 <<http://www.zen-fumonji.com/event/terakookan02.html>>

〒730-0051 広島市中区大手町 3-5-5

<当日緊急連絡先> 082-241-3953

アクセス：

基本的には、公共交通機関をご利用ください。  
お車で来られる方は、お近くの100円パーキングをご利用いただき、寺院周辺での違法駐車は固く禁じます。



費用：5000円（ヨガ教室+昼食）

※ 当日の精算はお受け致しません。下記の<申し込み先>にご連絡を頂いた方で、定員に間に合った方にのみ、折り返しメールで振り込み用口座番号をお知らせします。お客様のお振り込み後、入金確認が完了しましたら、確認メールを送信しますので、そこで予約完了となります。

定員：15名（定員になり次第、締め切ります） **要予約**

※ 参加希望の方は、下の<申し込み先>まで、必要事項をご記入のうえ、ご連絡ください。

当日必要なもの： ヨガマット（タオル類は不可） / ハンドタオル / 飲み物

申し込み先：[terakookan@zen-fumonji.com](mailto:terakookan@zen-fumonji.com)

以下の5つの<必要事項>をご記入の上、11月1日(木)までに上記アドレスまで送ってください。

・氏名 ・年齢 ・性別 ・携帯番号（緊急時連絡がつくもの） ・返信用メールアドレス（PCのみ）

## 【講師紹介】



【担当：ヨガ】 加藤貴昭

1977年9月、広島生まれ。

- ・加藤カイロプラクティック整体院院長
- ・ヨガ教室「Sky Flow」代表

約15年の格闘家生活でバランスの乱れを感じた頃にヨガと出会い、その心身を癒やす不思議な魅力の虜になる。現在は、カイロプラクター兼ヨガインストラクター、ボディワーカーとして「触診解剖」のワークショップ講師も務める。

【加藤カイロプラクティック整体院】

<http://www.geocities.jp/ttckato/index.html>

【担当：精進料理】 吉村昇洋

1977年3月、広島生まれ。

- ・曹洞宗普門寺副住職
- ・臨床心理士

精進料理の本場、大本山永平寺での経験をもとに、WEBマガジン【彼岸寺】にて、精進料理コンテンツ【禅僧の台所～オトナの精進料理】を展開。カルチャーセンターや各種イベントにて、精進料理の講師を務める。また現在、料理雑誌『栄養と料理』にエッセイを連載中のほか、曹洞宗の機関誌『禅の友』にはレシピを連載中。

【禅僧の台所～オトナの精進料理】 <http://www.higan.net/shojin/>



主催：一般社団法人 仏教文化研究会