

テラ空カン vol.7

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”を調え、己と向き合う体験を試みませんか？

日時：2014年3月23日(日)

<プログラム>

- 10:30 受付 (普門寺庫裏1Fにお越しください)
- 11:00 ガイダンス
読経
- 11:20 ヨガ教室【吉田 優香・篠原 正実】
- 12:50 休憩
- 13:20 精進料理の昼食 (精進料理の簡易な作法 + 法話)【吉村 昇洋】
- 15:00 終了

会場：曹洞宗八屋山普門寺

〒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：16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

以下の5つの<必要事項>をご記入の上、3月20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：ヨガ教室】吉田 優香

- ヨガ教室[SKY FLOW] インストラクター
- インド政府公認 Sivananda Yoga (シヴァナンダ・ヨーガ) 正式指導者
- SHCC ルーシーダットン認定 BASIC インストラクター
- SHCC ルーシーダットン基礎・上級修了
- TTC ルーシーダットン・アドバンス修了

【担当：ヨガ教室】篠原 正実

- NPO 法人住環境デザイン協会認定ヨーガインストラクター
- SHCC ルーシーダットン認定 BASIC インストラクター
- SHCC ルーシーダットン認定 ADVANCE インストラクター



【担当：精進料理】吉村 昇洋

- 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 blog【禅僧の台所～オトナの精進料理】を展開。大学やカルチャーセンターにて、精進料理の講師を務める。これまで、料理雑誌『栄養と料理』にエッセイを連載のほか、曹洞宗の機関誌『禅の友』にはレシピを連載中。また、著書に『気にしなければ、ラクになる。』（幻冬舎エデュケーション）がある。今年5月には、レシピ本も出版予定。



主催：一般社団法人 仏教文化研究会