

東北 BUTOH 共振塾

新しい講座のお知らせ

11月より、月二回 動く瞑想法のクラスを開催します。

Moving Meditation Class

日常でずっと使い続けている思考を休めて、体とこころに向き合います。日常では、生活に追われてゆっくり体やこころと向き合う時間がありません。このクラスでは、ゆっくりと動きます。その動きに集中することで、日常とは違った時間の世界を感じることができます。そこから、たくさんの気づきが生まれます。

あたりまえと思っていたことが違ったり、自分では気が付かなかった新たな自分に出会ったり、色々なしがらみの中でがんじがらめになっている体とこころを薄皮を剥ぐように解放していく感覚が実感できます。

忙しいからこそ、必要な時間です。是非、体験してください。そして、新たな自分の可能性の世界を開示しましょう！！

講座 動く瞑想法 moving meditation class

場所 スペース・イグ 一関市赤荻字上袋 204

日時 月二回 第二 / 第四 水曜日(11月は15日と29日です)

13:00~15:30 (時間内の出入りは自由です。)

料金 2000円/一か月

問い合わせ 070-5326-8118 代表 岩渕 如妙