

プレミアムフライデー開催

メディテーション

# 瞑想



担当:小田

<開催日> 毎月最終金曜日

<時間> 19:00~20:00

<受講料> 720円/1回

<場所> 清水テルサ4階フィットネス

メディテーション（瞑想）は、ただ座って呼吸をしながら「今この瞬間の出来事」に意識を向けるととてもシンプルなものです。身体を動かさないぶん、自分の中のエネルギーがとても動くので様々な発見と変化を体験することが出来ます。あまり運動は得意じゃないけど、リラックスしたい方、リセット、リフレッシュしたい方など難しく考えず、ぜひ一度お試しください。

**ビジネスパーソンをはじめ、月に1度**

**リフレッシュしたい方にオススメです!**

※本レッスンにつきましては、  
毎週日曜日11:00~12:00  
にも開催しております。

お問い合わせ  
静岡市東部勤労者福祉センター  
清水テルサ 4階テルサフィットネス  
TEL: 054-355-3113

瞑想中は他の事を忘れることができ、また終了後は気持ちのリセットされます!!

