公民館短期講座のご案内

リラックスして声の誘導に耳を傾けるだけ…
忙しい日常を過ごすあなたにぴったりの講座です。

食べる瞑想
～ゆっくりと味わう幸福と満足～

『食べる瞑想』とは…

講師の声の誘導に耳を傾け、五感を研ぎ澄ませながら一口大のおやつをじっくりと時間をかけて味わいます。
散漫になりがちな全ての感覚を「食べる」ことに集中させることで心を落ち着かせ、幸福感や満足感に包まれながら普段の生活習慣としっかりと向き合える[全2回]の短期講座です。

日　時	【第１回】　10月26日(土)14：00～ 【第２回】　11月　9日(土)14：00～　※各回１時間程度
会　場	粟島ふれあい館 ２Ｆ 和室（五泉市粟島1-58）
定　員	10名程度（中学生以上/抽選の場合あり）
参加費	1,600円 ※参加費には食べる瞑想に使用する一口大の食材および終了後の座談会における市内菓子店のおやつ代が含まれています。
持ち物	水…口の中を清めるために使います。 締め付けのない服装でお越しいただきます。
申込締切	10月16日(水)まで 電話、メール等でお申し込みください 締切後に、ご案内を郵送いたします。

講師　roots i yoga studio
泉田　郁恵　さん
栄養士、ヨガインストラクター

〈申込窓口・問合せ先〉
五泉市公民館（総合会館内）　五泉市粟島1番22号
TEL　0250-43-4190　受付時間　平日8:30～17:15
✉　s-gakusyuu@city.gosen.lg.jp

QRコード