



『瞑想のすすめ』 出版記念 講演会

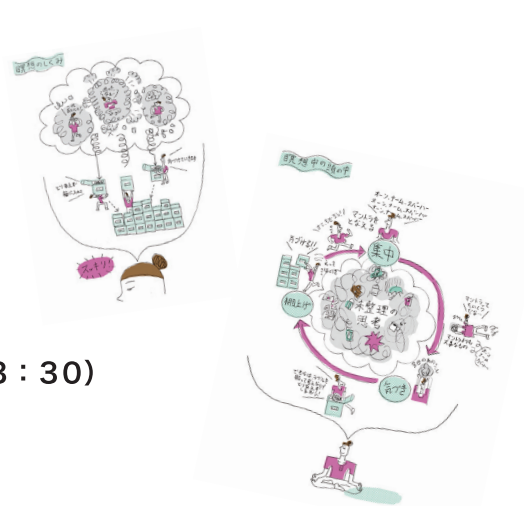
第一部：瞑想のすすめ、実践のポイント

- 瞑想の入り方
- 浄化三手順の実践
- 棚上げとは
- 思考の種とは（鵜飼の図の説明）
- 瞑想をしてみよう

40冊目
宝彩有菜著作

第二部：日常での瞑想の活用

- なかなか片付かない思考とは
- 手強い思考の棚上げ方法
- 呼吸の仕方
- 瞑想について質疑応答



日時 5月4日（土曜日・祝日）14：00～16：30（開場13：30）

場所 なかのZERO 本館B2 視聴覚ホール（東京都中野区）

費用 7,000円（第一部、第二部通し料金）

支払方法 銀行振込

申込方法 事前予約フォーム
<http://hosai.world.coocan.jp/koen/clipmail/clipmail.html>

宝彩有菜

『瞑想のすすめ』 出版記念パーティ

予約制

宝彩有菜および出版関係者を囲んでの記念パーティ。
『瞑想のすすめ』出版記念講演会後に行います。

日時 5月4日（土曜日・祝日）17：00～19：00

場所 なかのZERO 本館（講演会とは別会場）

費用 3,000円（上記講演会ご参加の方）
5,000円（記念パーティのみご参加の方）

支払方法 銀行振込

申込方法 事前予約フォーム
<http://hosai.world.coocan.jp/koen/clipmail/clipmail.html>