



信州自遊塾 寺子屋講座

# 心の栄養 瞑想とハーブ

〜月輪観(瞑想)と松乃家笑茶中野和朗名誉塾長の落語〜

毎回趣向を凝らした独自の内容が人気の「寺子屋講座」の第4弾。

今回は、秋風が吹き始める牛伏寺で、月輪観(瞑想)と、中野和朗名誉塾長の手打ち蕎麦を味わい、松乃家笑茶の楽語を楽しみましょう。

募集人数に限りがあります。どうぞお早めにお申し込みください。

日時：平成二十七年九月 七日(木) 午前10時〜午後三時

於：牛伏寺 松本市内田二五七三

電話 〇二六三五八三二七八

定員：三〇人

参加費：信州自遊塾会員 五〇〇円 一般 一〇〇〇円



たいむてーぶる

九時半 牛伏寺 本坊 集合

一〇時〜 月輪観(瞑想)

講師：川口美保さん

正午〜 手打ち蕎麦昼食会

午後一時〜 楽語

松乃家 笑茶

午後三時 解散



月と一体になり心を落ち着ける 月輪観

「月輪観」は、光り輝く丸い月を自分の心に思い浮かべることによって、自身の心は本来、お月様のようにまん丸で澄み切って輝き、無限に広がっていくものであることを実感し、心を落ち着ける瞑想です。

## 事前申込方法

信州自遊塾ホームページ <http://www.jiyujuku.org> 「講座申込フォーム」

または、ファックス0263575888に会員の方は氏名を、一般の方は住所、氏名、電話番号、性別を「記入の上、お申し込みください。

電話での申し込みは0263583178(牛伏寺・大谷有秀)まで

