

○プログラム

時間	7月20日(土)
9:00～	受付開始
10:00～	開会式
10:15～	安定打坐
10:45～	【講義】「真の積極心を目指して」 (矢崎講師)
11:45～	ひとりマッサージ
12:00～	昼食 と 昼休み
13:30～	安定打坐
14:00～	【誦句と瞑想】「思考作用の誦句」 (高島講師)
15:00～	【実験】
15:30～	運動法実習(行修リーダー)
17:00	解散
18:30～	懇親会

時間	7月21日(日)
7:00～	運動法実習(自由参加)
8:30～	朝礼
9:00～	安定打坐
9:30～	【講義】「天命と宿命」 (矢崎講師)
10:30～	【実験】
11:00～	ディスカッション
11:45～	ひとりマッサージ
12:00～	昼食 と 昼休み
13:10～	安定打坐
13:30～	【講義】「マインドフルネスと心身統一法」 (高島講師)
14:15～	閉会式
14:30	解散

(内容は都合等により変更することがあります)

交通アクセス



- 地下鉄東西線 バスセンター前駅より徒歩3分(6番出口)
- JR札幌駅南口より車で約10分



行修会場

行修会場の駐車場は一般参拝客のためのもので、公共交通機関をご利用下さい。(車の場合は周辺の駐車場をご利用ください)