

令和3年度

非日常で味わう座禅とヨガ

静寂につつまれた東福寺塔頭の勝林寺で座禅とヨガの体験をします。

コロナ禍で何かと制約の続く日常を少し離れ、心身ともにリフレッシュしましょう。

境内の花手水やヨガのポーズのお地蔵さんも心を癒してくれます。



日時：3月12日(土)

会場：勝林寺(京都市東山区)

定員：40人

※最少催行人数15人

対象：会員

申込：2月16日(水)までに所属所の厚生会事務担当者までお申し込みください。定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。

参加費
無料

日程

- 9時45分 集合・受付
- 10時00分 座禅体験
- 11時00分 ヨガ体験
- 12時00分 終了・解散



- 会場での検温、マスク着用、手指の消毒等、新型コロナウイルスの感染拡大防止のご協力をお願いします。
- 新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては、急遽中止する場合があります。

キリトリ

非日常で味わう座禅とヨガ

参加申込書

(一財)京都市市町村職員厚生会

会員番号	氏名

2月16日(水)までに所属所の厚生会事務担当者までお申し込みください。