

Meditation Class

瞑想会のご案内

◆ 2026.3.1 [Sun] 10:30～12:00 ◆

「日々の暮らしに静寂と優しさを」

- 内容
- ・ 20分の瞑想を2回（リラクゼーション+禅のエッセンス）
 - ・ レクチャー付き
 - ・ 初めての方も安心してご参加いただけます
 - ・ 参加費 3,000円

瞑想をすると

どんな効果がある？

思考や感情がクリアになる・リラックスできる・自分との繋がりを感じる
穏やかさや温かさを思い出す・小さな祈りのような心の静けさに触れる

はじめまして

サンクチュアリ Feel Sanctuary は、湘南・茅ヶ崎に生まれた小さな瞑想スペースです。
心の静けさを見つめるレッスンをお届けします。瞑想の習慣を一緒にはじめてみませんか？

瞑想ガイド
鈴木ルビー



開催場所：松籟庵(しょうらいあん)

茅ヶ崎市東海岸北1-4-50



茅ヶ崎駅南口から徒歩8分



連絡先：info@rubysuzuki.com