

Meditation Class

瞑想会のご案内

◆ 2026.6.7 [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：うみかぜテラス
茅ヶ崎市中海岸3-3-9
2階の和室



茅ヶ崎駅南口から徒歩15分



コミュニティバスえぼし号
「4 恵泉幼稚園前」で下車徒歩2分



連絡先：rubyjpn@icloud.com