



自分らしく生きるために たのしむ瞑想を。



はじめよう。

INFORMATION

毎月 The first, third
FRIDAY night
第1・3金曜日
pm 7:00 ~ 8:00

場所: 名古屋市名東区文教台 1-408
(林ゆま税理士事務所 3F)

参加費: 500 yen

服装: 楽な服装・自由です
フィッティングルーム有



はじめまして。林ゆまです。

お昼は税理士をしています。

こんな私ですが、「瞑想コミュニティ」をはじめました。
「瞑想」は、よく誤解されることですが、宗教ではありません。

瞑
meditation
想



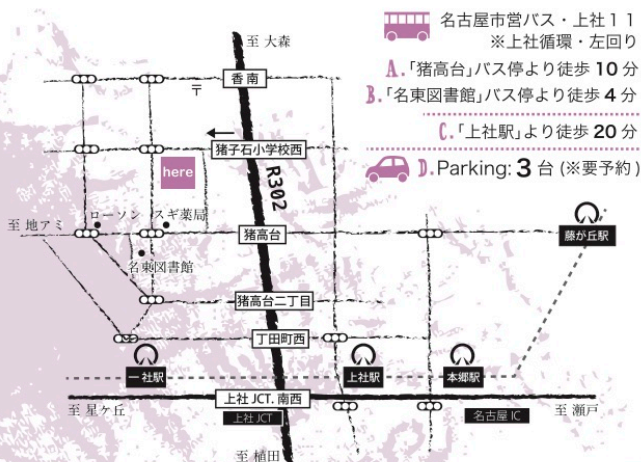
自分に向けて、内なる可能性に
光をあてる作業でもあります。

実践し続けていくと、
ストレスや疲労回復、
イライラや不安の
解消など、心と
カラダに優れた
効果があらわれ
ます。

『忙しい毎日の中で、自分と向き合っていますか?』

瞑想はいつでもどこでもできます。会社での休憩時間や
電車やバスの中、少しの時間があればすぐにできます。
そして習慣にし、続けることに意味があります。

一人ではなかなか続かなくても、みんなで集まれば、楽しい
時間とともに続けられ、本来の自分がみえてくるかも
しれません。“ココロが元気になれば、カラダも
きっと元気になる”。私はそう思っています。



Yuma Hayashi
〒465-0012 名古屋市名東区文教台 1-408
(林ゆま税理士事務所 3F)
お問合せ・ご予約は、
090-9183-2604