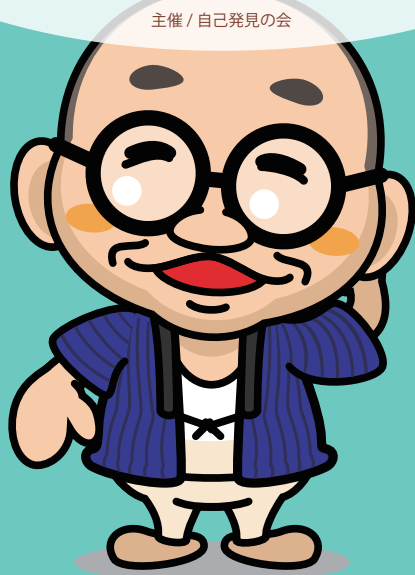


内観について、お話しませんか？

# 内観 PARTY 2018

主催 / 自己発見の会



ぜひお気軽に  
ご参加ください！

内観に興味があれば、  
どなたでも  
参加できるイベントだよ。

10 / 27 (土)  
13:00 ~ 18:00

## テーマ「できないよね、日常内観。」

日常の生活は、仕事、家事、育児などで忙しくて、  
中々こころを落ち着けて内観することは難しいですよね。  
上手に日常内観できる方法を、みんなで話してみませんか？

### 内観 PARTY のプログラム

1. まずは顔見知りになろう！  
参加者同士の他者紹介のワークをします。
2. できないよね、日常内観。  
白金台内観研修所の本山陽一先生を交えて、  
内観について自由に話すグループワークをします。
3. 内観してみよう！  
こころを落ち着ける呼吸法と内観ワークをします。
4. 内観 PARTY の振り返り  
当日参加した感想などについて、  
みんなでシェアリングします。

#### 近辺地図



お申し込みは  
こちらから！

<https://www.n-classic.net/jikohakken/fes/>

お問い合わせはこちらまで▶

jhk@n-classic.net  
(自己発見の会 事務局)

QRコードはコチラ▼

