

## 第8回 鎌倉山

# マインドフルネス・リトリート

【日程】2017年4月15日（土）

【時間】10時（受付開始）～17時30分頃終了（予定）

【場所】鎌倉山マインドフルネスセンター

（JR大船駅／JR鎌倉駅よりバスで15～20分程度）

【プログラム】ヨガ、瞑想、喫飯（昼食）、散策

【特別講師】小池龍之介先生

＜御略歴＞1978年生まれ、山口県出身。正現寺住職、月読寺住職。  
東京大学教養学部卒。2003年、ウェブサイト「家出空間  
(<http://iede.cc>)」を立ち上げる。2003年から2007年まで、  
お寺とカフェの機能を兼ね備えた「iede cafe」を展開。現在は「正現寺」（山口県）と鎌倉を往復しながら、自身の修行と一般向けに瞑想指導を続けている。

【募集人数】20名程度（瞑想経験者）

今回は午前午後に2回（1回の瞑想60分程）瞑想を行なう予定です。

【予約】赤坂クリニック 6階受付か電話

赤坂クリニック TEL 03-5575-8198

費用をお支払いいただきました時点で予約確定となります。

費用の詳細はクリニック受付までお問合せください。