

気の満ちる場所で
静けさの奥で、凜とした力を

禅ヨガ

5.23 総本山泉涌寺

非公開文化財 舍利殿で行う禅ヨガ

静けさを
味わう
ひととき



非公開文化財 舍利殿で
行う特別な時間



僧侶のご案内とともに
心身を整える



初心者の方も安心
どなたでもご参加いただけます