

働く女性のネットワーク「よこの会」公開イベント

# みつめよう、内なる自分

## ヨガと座禅で体と心を解きほぐす

日時：2011年12月4日(日) 13:00-15:30

※受付12:30～(12:55までに着替えをお済ませください)

参加費：3,000円(茶菓子付き)

場所：両足院 建仁寺境内

京都市東山区大和大路通四条下る4丁目小松町591

仕事でも、プライベートでも、最新の情報にアンテナを張り、日々緊張感とともに働く女性たち。でも、たまには心静かに日常を振り返ってみませんか。

このイベントではヨガと座禅を通じ、体と呼吸と心をひとつにする時間を大切にすることで、日々のストレス＝自分の内面の“凝り”が少しずつほぐれていくのを実感できるはずです。また、せっかくのお寺でのイベントなので、「怒り」をテーマにした法話も体験しますが、グループワークを取り入れ、働く女性同士コミュニケーションを図る楽しい試みです。108の煩惱の代表格で、ストレスの原因ともいえる、怒りへの対処法を学ぶことで、気分一新、新しい年を迎えましょう！ 京都の名刹・建仁寺の塔頭、両足院の庭園(通常は非公開)を眺めながら、「和」のひとときを楽しんでみてください。



### よこの会とは？

1984年に誕生した、働く女性のネットワークです。企業、職種、年代を超えさまざまな分野で仕事をしている20～70代の女性が集まり、活動を自己啓発の場として、働き続けるための情報交換や知恵の集積、次世代への支援を行っています。

### 参加申込み

お申込み・お問合せは「よこの会」のホームページから

[www.yokonokai.org](http://www.yokonokai.org)

フォームからお申込み後、参加証をメールでお送りしますので、当日ご持参ください。

### 申込み締切

2011年11月20日(日)

※定員(60名)に達した場合、期日前に締切の場合あり。

### 持参する物

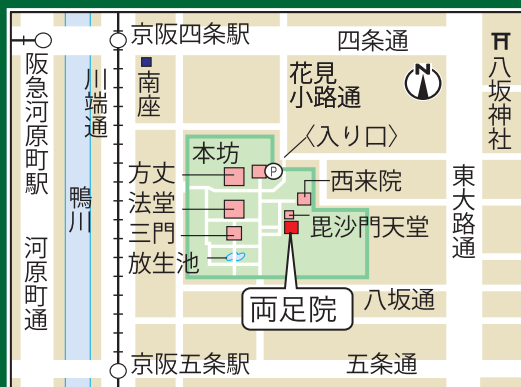
動きやすい服装(着替え部屋あり)

※詳細は、メールで送られる参加証で補足説明します。

座禅・法話：伊藤東凌・両足院副住職

ヨガ指導協力：ヨガスタジオTAMISA [www.tamisa-yoga.com](http://www.tamisa-yoga.com)

※当日は座禅40分、ヨガ40分、法話(グループワーク含む)40分を予定しています。



阪急「河原町」駅から約15分／京阪「四条」駅から約10分  
花見小路通りを南へ、つきあたりの建仁寺の門から境内へ。  
両足院HPの境内図をご確認ください。

[www.ryosokuin.com](http://www.ryosokuin.com)