

一年の締めくくりと始まり

太陽礼拝 108

【2025年12月20日土】

時 間 ▶ 09:00～11:30

参加費 ▶ 2000円（税込）

場 所 ▶ スタジオMKD1階

事前予約制 090-7230-6766 or メッセージで

一年間溜まった心身の疲れや不要なものを手放し、

新たな気持ちで新年をスタートさせましょう

太陽礼拝108回の意味

- **煩悩の浄化:** 仏教で言う108の煩悩（怒り、執着心、妬みなど）を、太陽礼拝を繰り返すことで一つずつ消していくという考え方です。
- **今に集中する:** 太陽礼拝は、一連の動きに集中することで瞑想状態に入り、煩わしいことから意識を離して、純粋な自分を思い出すことができるとされています。
- **心身のリフレッシュ:** 太陽の恵みに感謝しながら体を動かすことで、心身ともにリフレッシュする効果が期待できます。

