

お寺で朝活



# 呼吸法

## で心を癒す

悩みはあるけど、身近な人に相談できない、  
話下手で思いを言葉にするのが苦手な方へ  
日常に取り込みやすいセルフケアをお伝えします  
日々のストレス、モヤモヤを  
リラクゼーション呼吸法で解消し  
こころとからだをリセットしましょう



こころとからだを整える呼吸法とセルフマッサージ

毎月第1日曜日 朝9:00～10:00

- 場所：安楽寺本堂 ■講師：しみずさところ（あん摩マッサージ指圧師）
- 参加費：無料 ■予約申込：不要（動きやすい服装でいらしてください）



お問い合わせ：安楽寺  
〒105-0014 東京都港区芝 1-12-18  
電話 03-3451-1509