

# 寺子屋シャーラ長崎 プレ講座 開催！

日時：11月25日(水)  
19:00～21:00 (zoom開催)  
会費：2,500円 (プレ開催特別価格・  
資料代・税込み)

講師 玉峰寺 住職 太瑞知見  
ゲスト講師 鎌倉薬膳アカデミー 山内正恵



## <内容>

- ◎ ～お粥のお話し～ 禅僧の「お粥」×薬膳の「お粥」
- ◎ コーディネーターのお話し・質疑応答
- ◎ HITOMIさんの簡単ヘッドマッサージ
- ◎ 知見さんのマインドフルネス 坐禅

※お申し込み後のキャンセル・返金は致しません。都合で欠席の場合は動画をお送り致します。

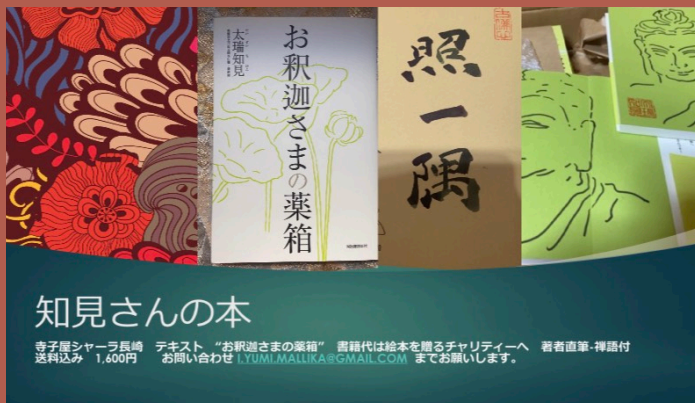
## <お知らせ>

来年1月から「寺子屋シャーラ長崎」が始まります。

テキスト 知見さんの本「お釈迦さまの薬箱」1,500円 (送料込み)

知見さん直筆・禅語 (または仏画) 入りの本をお届けいたします。

書籍の売上は「アジアの子供たちに絵本を贈る」チャリティーに寄付致します。



## 知見さんの本

寺子屋シャーラ長崎 テキスト「お釈迦さまの薬箱」 書籍代は絵本を贈るチャリティーへ 著者直筆・禅語付  
送料込み 1,600円 お問い合わせ I.YUMI.MALLIKA@GMAIL.COM までお願いします。

受講のお申込み・書籍のご注文・  
お問い合わせ

[i.yumi.mallika@gmail.com](mailto:i.yumi.mallika@gmail.com)

NPO法人 日本アーユルヴェーダ協会  
コーディネーター・寺子屋シャーラ長崎  
実行委員長 池内まで

Instagram

<https://instagram.com/terakoya.sala.nagasaki?r=nametag>

