情報に満ち溢れた日常 静寂の中で呼吸を整え 心もからだもりセットしてみませんか













一心に経典の一字一字を写しとる 自分自身と向き合い 心静かなひとときを過ごしてみませんか





主催みはかき歩めぐりの会