

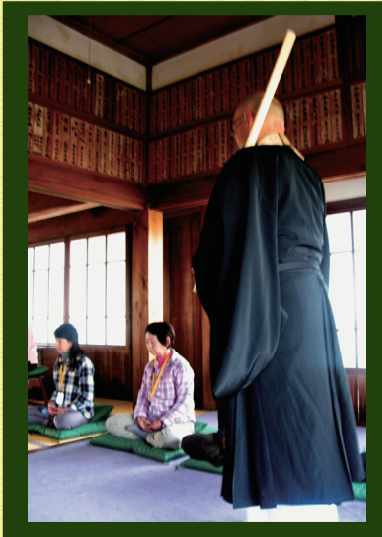
坐 禅



情報に満ち溢れた日常

静寂の中で呼吸を整え

心もからだもリセットしてみませんか



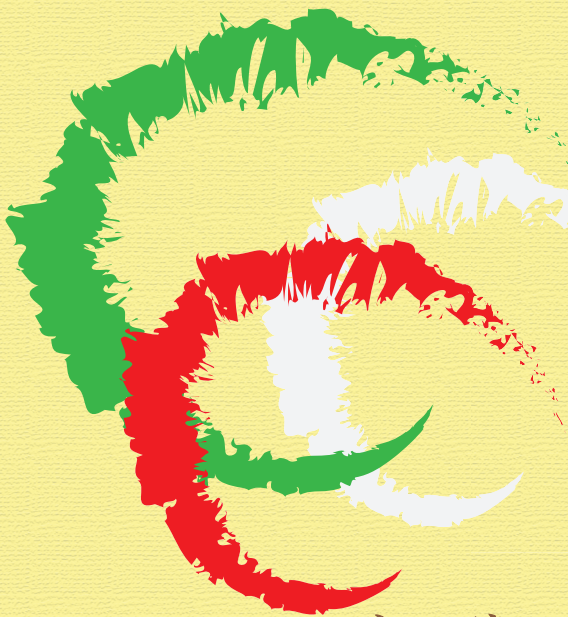
と



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



写 経

主 催 みほのお寺めぐりの会