

# 年末恒例五体投地 108 回 スペシャルクラス

人間の煩惱の数を、仏教では 108 と数えます。「五体」とは体の五つの部分・・・頭・首・胸・手・足、いわゆる全身の事です。筋・脈・肉・骨・皮膚とも言われています。「投地法」とは整えると言う意味です。

この五体投地法を 108 回繰り返すことで、煩惱を浄化することができると思っています。呼吸と動きと心を一つにして行うことで、感謝心を養い、心を穏やかにしてくれます。

**2021 年 12 月 25 日 (土) 18:30-20:30**

担当 小原



参加費 1,000 円 持ち物：ヨガマット、水

湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

HP <http://shounan-shyz.com>

※お申し込みは前日夜 19:00 までにお電話又はメールにて