

書く瞑想!

筆ペン写経

“字”が整うと“ころ”が整う!

ストレス対策に
おススメ♪

追われるように仕事をこなし、お疲れ気味のあなたへ。

個人のころを救済するお経といわれる、日本人に馴染み深い

「般若心経」を書いて無心になり、ころを整える時間をもちませんか？

こんな
方に

- ・日々の仕事に追われ、自分と向き合う時間がない…
- ・最近物忘れが多く 物事に集中できない…
- ・イライラして人にあたってしまう…
- ・字が下手だし、書くことが苦手…

いちSMILE
代表



いのえいづみ

- ・銀行の役員秘書等を経て
- ・東区で秋月とうふの店「ひまわり」を営んで
- ・山内経営株式会社所属
- ・書道師範
- ・日本の文化である筆文字をつないでいく【筆文字の寺子屋】主催

パソコンやスマホの普及による、今やデジタル社会。自分の手で、手書きする機会が減っています。字はころの現れです。

形式や写経風文字の特徴、筆ペンの使い方なども学びます。

摩訶般若波羅蜜多心經
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不異色即是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不减是故空中無色無形無相無見無聞無覺無知無識無受無想無行無願無作無起無生無老無死亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙無所罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故般若波羅蜜多是大神呪是大明呪是無上呪是無等等呪能除一切苦實不虛故說般若波羅蜜多呪即說呪曰
揭諦揭諦波羅揭諦波羅揭諦菩提薩婆訶
般若心經

日時

2020年11月10日(火) 18:30~20:30

場所

〒810-0001
福岡市中央区天神4-8-2 天神ビルプラス8階
TEL 092-718-9500 FAX 092-724-4666

会費

研究会員	一般
2,000円	3,000円

写経をするとこんな効果が期待できます

- ・集中力が高まる
- ・モヤモヤからスッキリ
- ・精神統一
- ・リラックス
- ・字がうまくなる

※手ぶらでお越しく下さい
※筆ペン 付き

5名様
限定

お申し込みは FAX 092-724-4666 まで

氏名		会社名	
住所	〒		
TEL		FAX	