

early-evening lecture  
アーリーイブニング講座

# はじめての歩く瞑想

～マインドフル・ウォーキングを体験しよう～

ゆっくり歩きながら足裏の感覚を感じ、「今、ここ」にフォーカスしましょう。  
お天気が良ければ、氷川参道を歩きます。

8/13 日 16:00 開始  
17:30 終了予定

1.F 研修室  
および 氷川参道

対象 | さいたま市在住・在勤・在学の  
18歳以上の方  
定員 | 20名 (申し込み多数の場合は抽選)  
参加費 | 無料  
持ち物 | 水分、タオル、帽子  
虫よけグッズ

講師 Komi

マインドフルネス  
プラクティショナー



日常生活を心地よくしてくれるような存在として、  
メディテーションを学び、また伝えている。  
ヨガスタジオ講師やデイサービスでの介護予防指導  
を経て、現在はフリーランスとして活動中。

動きやすい服装で  
ご参加ください

お申込み

大宮図書館ホームページ内「イベント申し込みフォーム」より。  
8月1日(火)15時締切。定員を超えた場合は抽選。  
抽選結果は8月3日(木)迄にメールでご連絡いたします。

## 本講座について

メディテーションが主な目的の講座です。  
エクササイズの講座ではありません。  
沢山体を動かしたい方には、物足りないと感じられる可能性があります。  
予めご了承ください。

大宮図書館  
OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より  
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以降有料)