

## ヴィパサナメディテーション 10日間コース @セナジースタジオ

コース日：8月10日（金 19:00~）から8月19日（日 ~16:00）

（10日間のご参加が無理な方は、8月10日から14日の間の参加可能ですからご相談ください）

### 参加費：

\* 10日フルコース : 2万円

\* 前半（10日~14日）

: 1日宿泊コース 2,000円（食事付き）

: 日帰りコース 1,500円（1日、食事付き）

: 半日コース 1千円（ランチご希望の方は+500円）

※ご寄付ありがたく受け付けさせていただきます。

場所：セナジースタジオ（階上町蒼前西4丁目9-3161）

※ご予約は7月31日までにお願いいたします。

### 1日のスケジュール

5:30~6:30: 個人メディテーション

6:30~8:00: 朝食、休憩

8:00~9:00: グループメディテーション

9:00~9:30: 休憩

9:30~11:00: 先生のチェック & 個人メディテーション

11:00~13:00: 昼食 & 休憩

13:00~13:40: 個人メディテーション

14:00~15:00: グループメディテーション

15:00~15:30: 休憩

15:30~17:00: 先生のチェック & 個人メディテーション

17:00~18:00: 休憩 & 軽食

18:00~19:00: 講話

19:00~19:30: 休憩

19:30~20:30: グループメディテーション

食事はすべて作りたてのベジタリアン食です。食品アレルギーのある方は事前はこちらにお知らせ下さい。

コース期間中は携帯の使用等のご遠慮ください。又、自分の心を観察するため・頭の中を静寂に保つため、一切他の方と会話を交わすことなく無言でお過ごし頂きます。

今年の宿泊は、敷地内で個人用のテントをご使用いただきますので、ご理解の上予約ください。

~~~~~  
ヴィパサナ瞑想に付いての詳細は以下のホームページを御覧下さい。 <http://www.subakhin.org/>

不明点等ございましたら、セナジースタジオまでご連絡ください。

mail: [senaji.barry@gmail.com](mailto:senaji.barry@gmail.com) ☎: 080-6033-0184

## Vipassana 10-day course at Senaji Studio

Date: August 10<sup>th</sup> (Fri., 7:00pm~) to 19<sup>th</sup> (Sun., ~4:00pm)

[One-day, half-day, and one-time participation is possible from the 10<sup>th</sup> until the 14<sup>th</sup> only. Please send requests to the course manager.

### Course Fees:

10-day Full Course: 20,000 yen (\$200)

### Short Programs:

Overnight: 2,000 yen (\$20) per day (Meals included)

Daytime: 1,500 yen (\$15) per day (Meals included)

Half Day: 1,000 yen (\$10) (optional : 500 yen per meal)

### Daily Schedule:

5:30~6:30: Individual sitting

6:30~8:00: Breakfast and Rest

8:00~9:00: Group sitting

9:00~9:30: Break

9:30~11:00: Checking and individual sitting

11:00~13:00: Lunch\* and rest

13:00~13:40: Individual sitting

14:00~15:00: Group sitting

15:00~15:30: Break

15:30~17:00: Checking and individual sitting

17:00~18:00: Break and refreshments

18:00~19:00: Discourse

19:00~19:30: Break

19:30~20:30: Group sitting

\*All meals are freshly-prepared vegetarian. If you have specific food allergies, please let us know in advance.

\*\*Participants are asked to respect Noble Silence throughout the day (i.e., no unnecessary talking or cell phones).

\*\*\* Accommodation is tent on premises.

For more about Vipassana Meditation, see homepage for details: <http://www.subakhin.org/>

Please send application and inquiries to Senaji Studio:

[senaji.barry@gmail.com](mailto:senaji.barry@gmail.com)

cell: 080-6033-0184