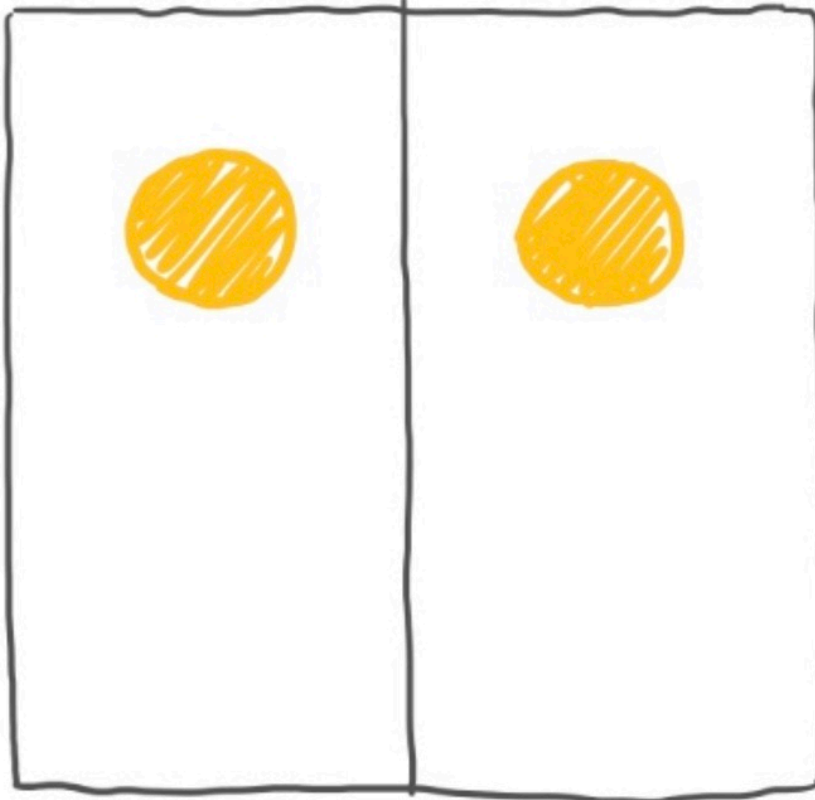




おうち座禅ワークショップ



いじを整える技術

『

』の3ステップ

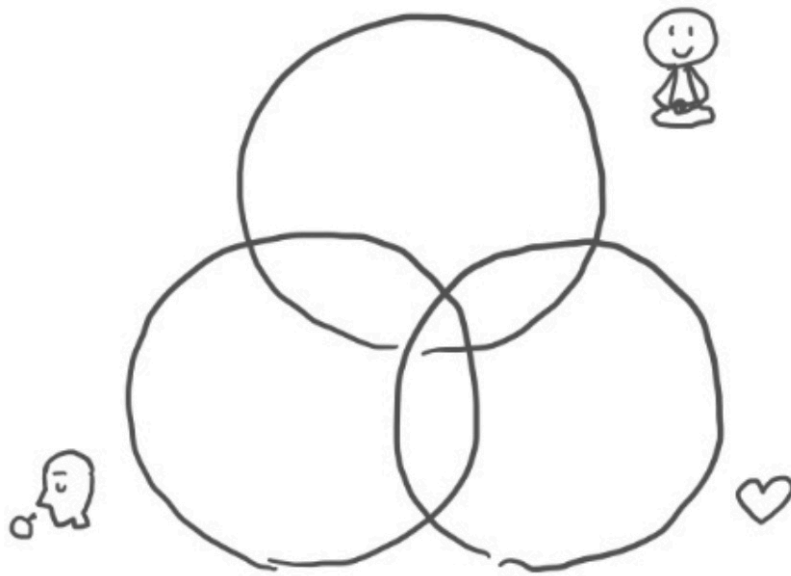


① 調
→

② 調
→

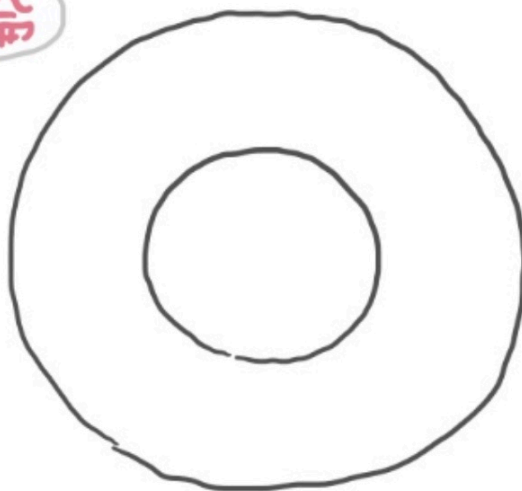
③ 調
→





今不安に思うことは何？

2つの輪





今感謝できることは？



今やりたいことは？

