

## 野生の知性を磨く。「自燈明倶楽部」

ゆきすきのくに「自燈明倶楽部」では、  
大人の知的好奇心を満たすさまざまなプログラムをご用意しております。  
「大人の坐禅」「般若心経の読経と解釈」、「養生料理教室」、「暦講座」・・・  
先人の知恵、人と人の繋がりから得る気づきなどを通して、次世代を生き抜くための  
本能としての智慧「**野生の知性**」を磨くことを目的に開催しております。

### 開催スケジュール

#### 【大人の夜坐禅】天台止観



自然治癒力を高める瞑想法  
“軟酥法”坐禅  
12月14日(木) 19:30~

耳のストレスの緩和  
“音”坐禅

1月25日(木) 19:30~

会場：プライベートサロン琥樹庵  
吉祥寺駅8分

会費：5000円  
(お食事・お茶付)

#### ゆきすきのくに養生料理教室 寒さ対策 養生料理

12月15日(金)昼の部 11:00~13:00  
4000円(野菜数品とランチごはん・お茶付)

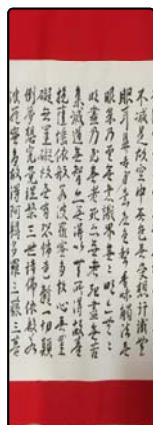
12月16日(土)夕の部 19:30~21:00  
5000円(野菜数品とデリごはん・お茶付)

※エプロンをご持参ください  
会場：オーガニックカフェゆきすきのくに  
西荻窪駅北口徒歩2分

※次回開催は1/19(金)

#### 【おとなの般若心経】

##### 般若心経の読経と解釈



12月7日(木)

昼 14:00~ 3500円

(お茶・お菓子付)

※井の頭弁財天での読経も行います

夜 19:30~ 5000円

(お食事・お茶付)

会場：プライベートサロン琥樹庵  
吉祥寺駅8分

※次回開催は1/11(木)

#### にほんのしきたりのなぞをとく 「カミサマと暮らす」暦講座

日本の暮らしに息づくカミサマ、暦に込められた  
暮らしの智慧を紐解くセミナーです

12月20日(水)

昼 14:30~16:00

夜 19:00~20:30

3000円(お茶・お菓子付)

※お食事希望の方は2000円(予定)にて  
スペシャルプレートをご用意致します  
会場：オーガニックカフェゆきすきのくに  
西荻窪駅北口徒歩2分

※次回開催は1/31(水)



