



スーツでストレッチ 銀座で禅

TOKYOを走るランニングサークルによる「スーツでストレッチ」。
仕事中でも出来るストレッチ、可動域を広げる動きで、身体をほぐし、
仕事はもちろん、趣味のスポーツでパフォーマンス向上にも繋げていき
ます。

そして、今回はテレビ朝日「ぶっちゃけ寺」に出演されたお坊さんをお迎
えし、お坊さんと1対1で相談、質問が出来る禅問答を行います。
身体の凝り、張りを和らげ、心の凝り張りも和らげます。

11. 30 FRI **19:30-21:00**
@Ginza Sony Park地下4F
Beer to Go
<https://www.ginzasonypark.jp/>
会費1000円

スーツ姿の男性でなくても、女性の参加もOKです。お坊さんとの禅問答は1人10分程度を予
定しております。相談、質問を3個くらい考えて来て頂くと良いかもしれません。
ご参加ご希望の方はこちらまでrunrun@aoyamonkey55.com