

野生の知性を磨く「自燈明倶楽部」



ゆき
すき
の
くに

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。

会場 吉祥寺 御殿山倶楽部 吉祥寺駅 7分

坐禅

大人の夜坐禅 天台止観

7月19日(木) 19:30～ 視覚から体を調え“燈明”坐禅
8月23日(木) 19:30～ 自然治癒力を高める瞑想法“軟酥法”坐禅
5,000円(お食事・お茶付)

般若心経

おとなの般若心経 般若心経の読経と解釈

7月5日(木) 8月9日(木)
昼 14:00～ 3,500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～ 5,000円(お食事・お茶付)
※次回開催は9/13(木)

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

料理

ゆきすきのくに 葉月 立秋の養生料理教室

8月10日(金)
昼の部 11:00～13:00 4,000円(お茶、お持ち帰りお菓子付)
夕の部 19:00～21:00 5,000円(お茶、お持ち帰りお菓子付)
※エプロンをご持参ください。次回開催は9/7(金)

暦

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
7月25日(水) 8月22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

特別

暦とカラダ vol.3 夏土用と立秋のしきたりと過ごし方

暑さをしのぎ、秋への備え。土用の過ごし方、夏バテしないカラダの動かし方を学びます
8月1日(水)
19:30～21:00 井戸理恵子 矢田部英正
3,500円(1ドリンク付、お食事は別途2,000円)

七月 文月 ふみづき 一ふづき

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	新暦	
月	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	新暦	
			○ 満月								● 上弦							● 新月							● 下弦							月齢
十九	十八	十七	十六	十五	十四	十三	十二	十一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	水無月 一	二十九	二十八	二十七	二十六	二十五	二十四	二十三	二十二	二十一	二十	十九	車月 十八	旧暦	
甲子	癸亥	壬戌	辛酉	庚申	己未	戊午	丁巳	丙辰	乙卯	甲寅	癸丑	壬子	辛亥	庚戌	己酉	戊申	丁未	丙午	乙巳	甲辰	癸卯	壬寅	辛丑	庚子	己亥	戊戌	丁酉	丙申	乙未	甲午	干支	
			一粒万倍			一粒万倍		大暑たいしよ			夏の土用入り 土用丑			初伏	送り火・海の日 一粒万倍	中元		迎え火 一粒万倍						小暑しよ 七夕の節供					半夏生	天秋日 一粒万倍	二十四 節氣	
						昼 / 夜 層講座	時間 V o l . 9 哲学とお茶の					燈明坐禅							養生料理教室 夏土用							おとなの 般若心経					ゆきすき イベント	

八月 葉月 はづき

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	新暦	
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	新暦	
					○ 満月								● 上弦						● 新月							● 下弦						月齢
二十一	二十	十九	十八	十七	十六	十五	十四	十三	十二	十一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	文月 一	二十九	二十八	二十七	二十六	二十五	二十四	二十三	二十二	二十一	水無月 二十	旧暦	
	甲午	癸巳	壬辰	辛卯	庚寅	己丑	戊子	丁亥	丙戌	乙酉	甲申	癸未	壬午	辛巳	庚辰	己卯	戊寅	丁丑	丙子	乙亥	甲戌	癸酉	壬申	辛未	庚午	己巳	戊辰	丁卯	丙寅	乙丑	干支	
					旧盆 送り火	旧盆	一粒万倍 地藏盆	旧盆 迎え火				一粒万倍		旧暦七夕の節供 未伏	送り火	月遅れ盆		迎え火	一粒万倍	山の日				立秋りっしゅう 一粒万倍	夏の土用明け 一粒万倍						二十四 節氣	
								軟蘇法坐禅	昼 / 夜 層講座											養生料理教室 立秋		おとなの 般若心経								暦とカラダ講座 V o l . 3	ゆきすき イベント	