新月・満月瞑想

新月　昼の時間帯にワークショップ

満月　夜　　　　　〃

2月スタート　新月2月5日（火）15:00~16:00

　　　　　　 満月2月20日（水）18:30~19:30

新月3月7日、満月21日

○新月、満月の瞑想の違い

新月　これから満ちていく月～スタートするのに良い　願い事が叶う

満月　満ちている月～感謝、癒し

○必要と思われるもの

月の写真、絵

○瞑想のテーマ

新月瞑想のテーマ　月のパワーもらってスタートする　瞑想に出てくる～月見草（ピンク）

満月瞑想のテーマ　満月に感謝し癒される　瞑想に出てくる～宵待草（黄色）

○流れ

新月　願い事を紙に書く

満月　感謝を紙に書く

瞑想

シェア、感想