

物質的に豊かな日本…

しかし幸福度が低く
自分の居場所を感じられない



どのような時も**凜**としていられる

強くてしなやかな**心**の平静の保ち方

茶道で身につく7つのこと

1. おもてなしの心
(コミュニケーション力) が身につく
2. ストレスを受け流す力が身につく
3. マインドフルネス (瞑想) 習慣がつく
4. 立ち居振る舞いが美しくなる
5. 体験しながら和の文化に詳しくなれる
6. 心が整い、周りに流されない自分軸と自己肯定感が生まれる
7. お茶の効果で健康・美肌になれる



「お茶」を学ぶ人だけが知っている
凜として美しい内面の磨き方

茶道家 竹田 理 著