

【イベント】20代若手僧侶の完全フリーイベント！

サブカルの町「下北」で、禅のお坊さんが修行の面白さを伝える！

東京禅僧茶房 2015

## 下北 × お坊さん × 発見

暮らしに、禅を。

## ● パネル展示

「修行ってどんなことするの？」修行を分かりやすく解説し、日常生活にも活かせるエッセンスをご紹介します。

## ● ワークショップ

修行の中心、坐禅のワークをとおして「今の自分」を再発見します。  
※事前予約制 (HP にて1月より開始予定)

## ● プチ坐禅コーナー

「坐禅」してみたいけどこれまで機会がなかった方へ、手軽にゆる〜く坐禅体験。

修行で使う食器です



坐禅やお坊さんが雑誌で特集され、テレビ番組も始まるなど、今「禅の教え」や「お坊さん」に注目が集まっています。そんな中、私たち Shojin-Project が今回企画したイベントは仏教の中でも気になる世界、「修行」です。一般の方が知ることの出来ない驚きの世界観とその面白さをご紹介します。

また、修行はお坊さんだけの特権ではありません。修行とは『自分自身の今を感じること』。過ぎ去った過去を悔やみ、まだ見ぬ未来に不安を抱く私たちだからこそ、生きる「今」をどう捉えるかが重要です。心と身体をととのえて「今を感じる」修行、そのメソッドで、普段の生活では発見できない自分や心地良い生き方を発見していただけるイベントです。

- ◆日時：平成27年 2月27日(金)～3月1日(日) 10:00～19:00 ※日曜のみ18:00まで
- ◆場所：下北アートスペースギャラリー（東京都世田谷区北沢2-9-3久富ビルB1F） 下北沢駅前徒歩2分
- ◆入場料・参加費：すべて無料
- ◆主催：曹洞宗総合研究センター 教化研修部門 (Shojin-Project)

御社媒体にて、お取り扱いいただけますようご検討をよろしくお願いいたします。

## 【本件に関するお問い合わせ先】

曹洞宗総合研究センター 教化研修部門 (Shojin-Project)

〒105-8544 港区芝 2-5-2 曹洞宗宗務庁内

広報担当 くろやなぎ こうじゆん 畔柳 公潤 までお願いいたします。

TEL：03-3454-7170(代表) fax：03-3454-7171(代表)

Mail：kojun.kuro@gmail.com ※TEL・fax は火～金/10時～17時

HP：http://www.shojin-project.com

