

芝公園駅 徒歩3分





am7:00 ~ am8:00
お坊さんが教える、朝の坐禅。朝活禅 2016夏


日程 5月10日/25日 6月7日/20日 7月12日/22日(全6回)

会場 東京グランドホテル (三田線「芝公園」駅徒歩3分)

【主催】曹洞宗総合研究センター朝活禅プロジェクト 【共催】東京グランドホテル

お問合せ … asakatsuzen@sotozen.jp 03-3454-7170 (月~金 9:00 ~ 17:00)

 <http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen/>  <http://twitter.com/asakatsuzen>

 <https://www.facebook.com/asakatsuzen>

曹

洞宗に750年以上も前から伝わる朝の坐禅。出勤前のさわやかな時間に坐禅はいかがですか？また、坐禅の他にも心を調える多彩なプログラムをご用意。姿勢と心を調べて、「しなやかなぶれない わたし」を育てましょう。

- ①坐禅 7:00～7:40
初心者の方でも大丈夫。坐禅の基礎からお坊さんが指導します！
- ②修行体験 7:40～8:00
読経、写経、朝のお粥 etc... 禅寺の修行をホテルで体験！
- ③茶話会 8:00～8:30
お茶を飲みながら、お坊さんと交えてのトークタイム！自由参加ですので、お時間のある方はぜひご参加を！



会場・アクセス



詳細

【会場】

東京グランドホテル 5階
 <都営三田線「芝公園」駅徒歩2分>
 東京都港区芝 2-5-2
<http://www.tokyogrand.gr.jp>

日程

5月10日(火)・25日(水) <全6回>
 6月7日(火)・20日(月)
 7月12日(火)・22日(金)

時間

午前7:00～8:00
 (8:30迄 自由参加の茶話会)

定員

30名 ※先着順

参加費

9000円(6回分)
 事前振込制



お申込みは「朝活禅」特設ページで
<http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen>

