

一日の始まりに、 禅を



am7:00 ~ am8:00
お坊さんが教える、朝の坐禅。朝活禅 2017夏

日程 5月23日/31日 6月12日/20日 7月12日/20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23日(火)・31日(水)〈全6回〉

6月12日(月)・20日(火)

7月12日(水)・20日(木)

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>

