

# ZEN CLASS ONLINE 2020-21



ZEN classは当面の間、オンラインのみで  
開催することとなりました。

坐禅指導は英語で行われますが  
どなたでもご参加いただけます。

Facebookページ上でライブ配信いたしますので  
どうぞお気軽にご参加ください。

<https://www.facebook.com/InternationalDpt.SotoZenBuddhism/>

## [日 程]

2020年：12/18

2021年：1/26, 2/10, 3/11

## [内 容]

午後5時～6時までの約1時間（日本時間）

- ・坐禅作法の説明
- ・坐禅（2回、間に休憩が入ります）

## [講 師]

シュプナル法純（ヨーロッパ国際布教師）



こちらのリンク先で配信を行います

