

外見ばかり整えて、
呼吸を調えることを忘れてた。



出勤前、お坊さんが教える朝の坐禅

朝活禅

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

会 場 東京グランドホテル (芝公園駅徒歩2分)
日 程 10月6日(木)・13日(木) 11月9日(水)・24日(木)
12月1日(木)・8日(木) 〈事前無料体験会〉9月29日(木)
時 間 午前7時～8時
参加費 9,000円(全6回)

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
TEL：03-3454-7170 (月～金 9:00～17:00)
FAX：03-3454-7171 E-mail：asakatsu@sotozen.jp