

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... 禅寺で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、お坊さんをお交えてのトークタイム！参加自由ですので、お時間のある方はぜひ参加を！



会場・アクセス



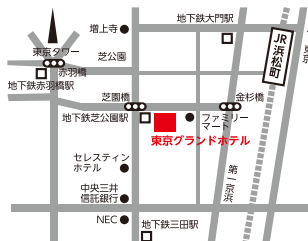
詳細

【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 11月8日(木)・22日(木)
 12月6日(木)・20日(木)
 1月10日(木)・15日(火)
 <全6回>

時間 午前7:00～8:00
 (8:30迄 参加自由の茶話会)

定員 30名 ※先着順

参加費 9000円(6回分)
 初回に納入

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

