

暁の上から始まる一日。



am7:00 ~ am8:00

お坊さんが教える、朝の坐禅。朝活禅 2015 夏

日程 5月8日/22日 6月16日 7月9日/22日/30日 〈全6回〉
会場 東京グランドホテル (三田線「芝公園」駅徒歩2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！自由参加ですので、お時間のある方はぜひ参加を！



会場・アクセス



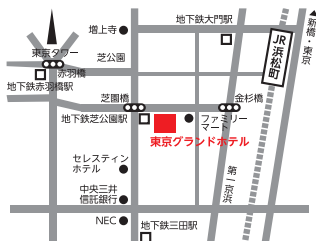
詳細

【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

5月8日(金)・22日(金) 〈全6回〉
6月16日(火)
7月9日(木)・22日(水)・30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>

