

息をはく
息を吸う
それだけです



am7:00 ~ am8:00
お坊さんが教える、朝の坐禅。朝活禅 2015 冬

日程 11月6日/17日 12月2日/18日 1月8日/19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。姿勢と心を調えて、「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6日(金)・17日(火) (全6回)

12月2日(水)・18日(金)

1月8日(金)・19日(火)

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>

