

北信越管区集中伝道布教

秋の さわやか坐禅会

平成28年11月19日(土)・20日(日)

女性限定



厳粛な中にも「癒やし」の雰囲気のあるお寺、

上田市・龍洞院を会場に

「秋のさわやか坐禅会」を開催します。

日常生活から離れ、禅の世界を堪能してみましよう。

内容は、坐禅、朝のお勤め、写経、

そして、「精進料理」を実際につくりします。

ご指導は、大本山永平寺 元典座の二瓶法道老師です。

そして、精進料理を、禅の作法により召し上がって頂きます。

「禅の作法」の中に、美しさと癒やしがあります。

「日常を休む日」を求めて、禅の世界へ。

※「典座」とは、禅寺にて調理を指導する僧侶のこと。

平成28年
10月31日(月)
お申し込み
締切

期日 平成28年11月19日(土)～20日(日)

日程 1日目(11月19日・土)

14:00 受付
14:30 開講式
15:00 坐禅(入門編)
16:00 休憩
16:30 精進料理を学ぶ
18:00 精進料理を味わう
19:00 夜座(夜の坐禅)
19:30 休憩
19:45 座談会(フリートーク)
20:30 入浴
21:00 開枕(就寝)

2日目(11月20日・日)

5:00 振鈴(起床)
5:20 暁天坐禅(朝の坐禅)
6:00 朝課(朝のおつとめ)
7:00 小食(朝食)
8:00 作務(お掃除)
8:30 写経「えんびつ写経 正法眼蔵」
9:15 休憩
9:30 坐禅
10:00 閉講式
10:30 解散

※都合により、予定を変更することもあります。予めご了承下さい。

会場 龍洞院 〒386-0155 長野県上田市蒼久保 232

参加対象 女性限定(18歳以上) 定員20名

参加費用 10,000円

持ち物 坐禅のしやすい服装、洗面用具、筆記用具、保険証、着替え、エプロン、常備薬など

お問い合わせ先 曹洞宗北信越管区教化センター 電話:026-244-7901

お申し込み

Web

<http://soto-hse.jp/sawayaka-zazen/>

お電話

曹洞宗北信越管区教化センター

TEL:026-244-7901

受付時間 10:00-16:00(土日祝を除く)

郵送・FAX

〒381-0043

長野県長野市吉田3-12-3 永祥寺内

曹洞宗北信越管区教化センター

FAX:026-244-7877

郵送・FAXには裏面をご利用ください

北信越管区集中伝道布教

秋のさわやか坐禅会

参加お申し込み書

氏名	(フリガナ)
年齢	
住所	〒 -
電話番号	- -
FAX	- -
アレルギー等 あればご記入下さい	
備考	

郵送・FAXでのお申し込み方法

下記の所在地へお申し込み書をご郵送いただくか、FAXにて送信してください。お申し込みいただいた方には、追って詳しいご案内をお送りいたします。

郵送先

〒381-0043 長野県長野市吉田 3-12-3 永祥寺内
曹洞宗北信越管区教化センター

FAX

026-244-7877

お問い合わせ先

曹洞宗北信越管区教化センター
TEL : 026-244-7901

受付時間 10:00 - 16:00(土日祝を除く)