

# 坐禅とヨガで知る 手放すこと 受け取ること

日常生活の中、身心のあちらこちらで  
停滞や行き詰まりを感じることはありますか。  
都心の禅寺で、ストレスのない心と体を見つけてください。

開催日 2018年4月14日(土)

会場 青松寺

東京都港区愛宕2-4-7

東京メトロ 日比谷線・神谷町駅 3番出口より徒歩8分

都営 三田線・御成門駅 A5出口より徒歩5分

時間 9:00~13:00

参加費 3,000円(事前申し込み・前支払い)

定員 50名

## スケジュール

\*スケジュールは変更される可能性があります。  
詳細は開催1週間前までにご案内いたします。

- 9:00 本堂にて法話
- 9:15 坐禅堂にて坐禅
- 10:30 ヨガ(ヨガマットはご持参下さい)
- 12:30 僧侶とヨガ講師によるクロストーク
- 13:00 解散



坐禅指導 釜田無関

1974年、三重生まれ。2007年、仏教雑誌編集者から転身して出家し、曹洞宗の僧侶に。大本山永平寺僧堂で1年間修行後、青松寺獅子吼林サンガに在籍し駒澤大学大学院にて禅学を学ぶ。卒業後は曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監部の職員として、4年半パリの事務所へ出向。2015年4月に日本に帰国、青松寺獅子吼林サンガ主幹を勤める。



ヨガ指導 締本彰

日本ヨガ瞑想協会会長。  
締本ヨガスタジオ主宰。  
5万人が集うアジア最大級のヨガイベント「ヨガフェスタ」の発起人。2003年、日本初となるパワーヨガ専門スタジオ「締本パワーヨガスタジオ」をオープン。ヨガの指導、指導者の育成にあたるほか、世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。著書多数。テレビや雑誌などを通じてヨガの魅力を伝えている。

[お申込み・お問い合わせ] 公益財団法人 佛教伝道協会 [www.bdk.or.jp](http://www.bdk.or.jp)

FAX裏面の申込用紙にご記入の上 03-3798-2758 MAIL [event@bdk.or.jp](mailto:event@bdk.or.jp) TEL 03-3455-5851 (平日 9:00 ~ 17:30)