

ヨガ×マインドフルネス×坐禅

第52回

～深い呼吸で身体と心を調える（調身調息調心）～

禅

の集い



日時

令和5年11月18日（土）

13時～16時半（12時半開場）

場所

福聚山寶珠院

お申込みはこちら▼



原初のヨーガ



講師 新開春樹氏

『禅の源流である呼吸を中心に身体と息を調える「原初のヨーガ」を伝える。新潟・相円寺、大阪・常光円満寺、広島・佛通寺、島根・龍雲寺等でヨーガ指導を行う。2019年 藤田一照老師より推奨を受ける。『アーナンダ・ヨーガは、原初のヨーガの姿を彷彿とさせてくれる。的確なタイミングと表現でかけられる言葉に導かれて動いていくからだ・息・こころ』。そして、行き着いたところは坐禅が生まれたところだった。奥行きのあるヨーガの世界を味わいたい人すべてにお勧めする。』

藤田一照・記

マインドフルネス講座



講師 藤野正寛氏

『神戸大学経営学部卒業後に、医療機器メーカーに7年間勤務し、経営企画管理業務に従事。海外駐在員時代に、10日間のヴィパッサナー瞑想リトリートに参加し、瞑想が身心を健康にすることを体験的に理解し、「働いている場合ではない」と退社。京都大学教育学部に編入学し、学士・修士・博士を経て、現在に至る。現在は、瞑想の実践者かつ研究者として、瞑想実践を通じてできた問いをもとに、認知心理学的手法やMRIなどの実験装置を用いて、瞑想の生理・心理・神経メカニズムを解明する研究を進めている。』

アーナンダ・ヨーガHP <https://a-anandayoga.com/>

主催 愛知県第一曹洞宗青年会

後援 大本山永平寺

大本山總持寺

曹洞宗宗務庁

曹洞宗愛知県第一宗務所

中日新聞社

禅

第52回
の集い

ヨーガ × マインドフルネス × 坐禅

～深い呼吸で身体と心を調える（調身調息調心）～

今年の「禅の集い」はヨーガやマインドフルネスの講師をお招きしてのコラボ企画です。
ヨーガやマインドフルネスで身体・呼吸・心を調え、最後に坐禅をしていただきます。

タイムスケジュール

- 12:30 受付開始
- 13:00 開講諷経
- 13:20 原初のヨーガ講座 新開春樹さん
- 14:30 マインドフルネス講座 藤野正寛さん
- 15:30 呈茶 & シェアリング 質問
- 16:00 坐禅
- 16:30 終了予定



information

会場：福聚山 寶珠院 〒466-0805 愛知県名古屋市昭和区伊勝町 2-9

対象：一般男女 定員 30 名

参加費：3,000 円 当日受付にてお支払いください。

服装：動きやすいゆったりしたもの（スカートやベルトのあるものはお控えください）※更衣室ございます。

持ち物：敷物（バスタオルなど）

お申し込み方法

氏名、ふりがな、住所、電話番号（携帯可）、送迎の要・不要、駐車場の要・不要など必要事項をご記入の上、いずれかの方法でお申込みください。

QRコード



メール



aichi1sousei@gmail.com

郵送



〒485-0023

小牧市北外山 1392 薬師寺内
愛知県第一曹洞宗青年会事務局



会場への行き方

会場までの交通手段

市バス	市営バス	前山町	徒歩 5分
	地下鉄東山線	本山駅	徒歩 15分
地下鉄	地下鉄鶴舞線	川名駅	徒歩 15分
	地下鉄名城線	名古屋大学駅	徒歩 10分
車	寶珠院西駐車場 多数完備		

会場

福聚山 寶珠院
〒466-0805
名古屋市昭和区
伊勝町 2-9

送迎のご案内

公共交通機関をご利用の方は、名古屋市営地下鉄東山線「本山駅」4番出入口
ミスタードーナツ前へ 12:30 に集合してください。寶珠院まで車で送迎を行います。



※ご不明な点は会場 寶珠院、sotozen.houshuin@gmail.com までお問い合わせ下さい。