

禅

第52回
の集い

ヨガ × 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。ヨガやマインドフルネスで身体・呼吸・心を調べ、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。