

心のリセットをしましょう

お寺で 坐禅体験



日々の暮らしには悩みがつきものです。

悩みを解消する方法の一つが、心を静めて何も考えずに過ごす「坐禅」です。

坐禅で心が整い、脳がリセットされて気持ちがすっきりします。

初心者向け

土曜坐禅会

大洞院 本堂
第1・3土曜 午後2時～

「興味はあるけど、よく知らない」「どんな感じだろう?」と興味を持った皆様に分かり易く、優しく指導します。

最初にストレッチをしてから、坐禅をします。畳に坐ることが難しい方は、イスに坐って坐禅ができます。

持ち物や予約は不要です。足を組みやすい服装で参加してください。初めての参加者は、午後1時45分までに集合してください。



希望者にはいす坐禅
パンフレットをプレゼント!

日曜坐禅会 毎週日曜 午前6時～

朝の閑静な本堂にて各自のペースで、坐禅をしています。心静かなひと時を一緒に過ごしましょう。

第3日曜には、坐禅の後に曹洞宗の経本を用いた勉強会を開催しています。(講話時間 約30分)



だいたういん

会場:大洞院 〒277-0812 柏市花野井1757 参加費:無料

問合せ

☎ 04-7132-5868 E-mail: daitou@daitoin.net