

自分と向き合う時間を作る

姿勢を正し、呼吸に目を向け

イス座禅の会

日々必要のない思考であふれている頭の思考の執われから解放し、今、自分がここにいることに気づくことで心をリラックスできる「イス座禅」を体験し、気持ちよく新年を迎えましょう。

講師：移川普司 道衆

孝道山本仏殿 布教部部长
元東京自殺防止センター相談員

2024 12.7 Sat

13:30-15:00

すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：30名（要申込・先着順）

30分ほどイスに座って座禅を行います。
必要な方は座布団・クッション等お持ちください。

申込み：すすき野地域ケアプラザ（909-0071）

主催：すすき野地域ケアプラザ 青葉区すすき野1-8-21

TEL:909-0071