

これはイメージ確認用の PDF データです

ご注意

以下の PDF データは、仕上がりイメージの確認用です。

軽量化のために解像度を落としております。

そのまま入稿された場合、「PIXTA」等の透かし文字がそのまま印刷されてしまいますため、データ入稿にはご利用いただけません。

正しい入稿方法については、オンラインデザインご利用ガイドをご確認ください。

<https://raksul.com/guide/design/online-design/submit-data/>

ふれあい禅Café

座禅 + 感性を磨く講座



栃木禅道場 清了庵では毎週日曜日、座禅会を開催しております。初めての方には正しい呼吸法や座り方を丁寧にご指導しています。

また年8回予定している禅Caféでは、講師の方をお迎えし『詩歌の鑑賞』『講話』『俳句の創作』など感性を瑞々しくする講座を企画しています。どなたでも、どうぞお気軽にご参加下さい。

(参加費500円)

第3回 開催日

開催日：8月4日(日)

テーマ：

『強く美しく、そしてやさしく』

スーパーおばあさんを目指して
講師：石原静心(恵美)

プロフィール

地方自治体の生活福祉課、教育委員会におけるDV、薬物依存、虐待など女性の困難に対する支援・指導。市川道場では写経、ヨガ、お茶会と座禅のコラボ企画「心のデトックス座禅会」を毎月開催。

第5回 開催日

開催日：10月20日(日)

テーマ：

『宮沢賢治

祈りのテクノロジーと禅の心』

講師：慧日庵 笠倉玉溪

プロフィール

大学時代から禅の修行を始め40年以上。禅を社会に生かす禅教育普及会代表として、企業研修事業、講演、講座他、禅の呼吸で書く書道会を運営、母親学級等を主宰さいたま禅会責任者。

当日の進行予定

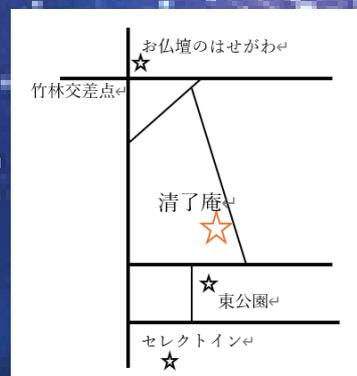
9:00 受付開始

9:30 静座

10:00 禅Café

11:00 茶話会
(座談会)

12:00 解散



主催：栃木禅道場 清了庵

協賛：人間禅女性部

〒320-0962 栃木県宇都宮市今泉町411-1

HP：<https://ningenzen.org/free/tochigi>

お問い合わせ

Tel 090-5432-3027

担当 白杵(うすき)