

# 一畑薬師アフタヌーン坐禅会

「坐禅」は自己との対話です。身体をととのえ、呼吸をととのえ、内なる自己が澄んでいく。鳥の声、風の音、季節の匂い、心が空っぽになったとき、何か大切なものに気づくかも知れません。日曜日の昼下がりに、静かなひとときをお過ごしください。

- ❖ 集合：総受付（寺務所ロビー）
- ❖ 会場：法堂（はつどう）
- ❖ 対象：小学生以上（静かにすわることのできる方）
- ❖ 参加費：500円（大人・子ども共通）

## ❖ タイムスケジュール：

13:30	受付
13:45	集合（説明・移動）
14:00～15:00	坐禅
15:00～15:15	茶礼（されい）

- 初めての方でもご参加いただけます。
- 椅子でも坐禅ができます。



## ❖ 令和2年（2020）の開催日

7月19日（日）	8月23日（日）	9月27日（日）
10月11日（日）	11月15日（日）	12月13日（日）

- お寺の都合で変更する場合があります。
- 必ずお問い合わせの上、予約をお願いします。



アフタヌーン坐禅会

。 予約・お問合せ … 電話、FAX、メール、郵送でご予約ください。

【お申し込み先】 総本山一畑寺 〒691-0074 島根県出雲市小境町 803

電話：0853-67-0111 / Fax:0853-67-0115 / <http://ichibata.jp/>

参加者氏名（ふりがな）	性別	年齢	〒・住所・TEL
	男女		〒 携帯（ — — ）
	男女		〒 携帯（ — — ）
	男女		〒 携帯（ — — ）
	男女		〒 携帯（ — — ）