

2020年 善寶寺 坐禅会のご案内

2019年12月現在

	初めての方にもおススメ 【禅のつどい×寺ヨガ】	坐禅作法を丁寧にご案内 【禅のつどい 坐 ネクスト】	坐禅堂で修行僧と共に 【土曜参禅会】
日程	毎月第4土曜日	毎月平日 不定期開催	毎月第2土曜日
時間	【禅×寺ヨガ】 18:00～20:00	18:30～20:00	18:30～21:00
会場	大広間・大書院・本堂	大広間	坐禅堂
開催 予定	1月25日	1月はお休みとなります。 ※開催日については ホームページ フェイスブック にて告知いたします ご確認ください。	1月18日
	2月22日		2月8日
	3月28日		3月14日
	4月25日		4月11日
	5月23日		5月9日
	6月27日		6月13日
	7月25日		7月18日 ※第3土曜
	8月22日		8月1日 ※第1土曜
	9月26日		9月12日
	10月24日		10月10日
	11月28日		11月14日
	12月26日		12月1日～7日 摂心会
予約	予約不要 ヨガマットかバスタオルを 持参ください	予約不要	予約不要 ※12月摂心会の参加は別途 お問い合わせください。
内容	【禅のつどい×寺ヨガ】 ヨガ60分 坐禅60分	ストレッチ 坐禅 坐禅堂での作法	坐禅(50分×2回) 初めての方は坐り方を ご案内致します。 18:30までお来し下さい
会費	1000円(ヨガ700円・坐禅300円)	300円	300円

※ うごきやすい服装にてお越しください。

※ 足の悪い方も椅子を使った坐禅ができます。

※ 上記日程や内容は都合により変更される場合があります。日時変更の情報や坐ネクストの開催については善寶寺ホームページ・facebook等をご確認ください。



龍神様の禅寺
りゅう たくさん ぜん ぼうじ

龍澤山 善寶寺

山形県鶴岡市下川字関根100
TEL 0235-33-3303
MAIL:zenpouji@ryuoson.jp
HP:ryuoson.jp
Facebook

写真: 法界定印 藤田一照老師