

# 34回 夜坐の会



4月17日（日）

19:00 ~ 19:30 ミニ講演「禅を愉しむ」

19:30 ~ 20:30 坐禅体験 講師：永田 円了

20:30 ~ 21:00 対話

会場：真国寺本堂 アクセス：真国寺HP [www.enryo.jp](http://www.enryo.jp) 参照 富山市八ヶ山4185 TEL(076)431-4057

坐禅が初めての方を対象にした、禅を愉しむ集いです

坐禅を通して禅の世界を感じて頂きます

坐禅スタイルが難しい方は、楽な座り方で結構です。イス坐禅もあります

要は、型にとらわれ、無理矢理足を組み、ああ、痛かった、

という坐禅には したくはありません

短時間でも、意識が身体を中心に、触れたときに生じる

Aha!（気づき）を体験して頂くことが目的です

参加希望者は、Facebook より、又は、メール [en-mari@pony.ocn.ne.jp](mailto:en-mari@pony.ocn.ne.jp) で申し込みください。

定員 20名程 参加費 1,000 円 なるべく楽な服装で参加ください