

北信越管区集中伝道布教

# 秋の さあわか坐禅会

女性限定

坐禅で、ヨガで、散策で。  
聞こえるカラダの声

令和元年10月31日(木)・11月1日(金)

毎年恒例「秋のさわやか坐禅会」、

今年の舞台はホテルメトロポリタン長野です。

ホテルの広間で坐禅に勤しみ、

仏道に沿った二汁一菜の質素な精進料理を

禅の作法により召し上がっていただきます。

善光寺大門からの朝の散策、そしてヨガレッスン。

自身の身体と向き合い、その声に耳を傾けてみませんか。

禅の世界に触れる、特別な二泊二日になることでしょう。

公開講座

禅話「今、慈念いっぱい生きる」

曹洞宗北信越管区教化センター統監

増田友厚老師 (佐久市 蕃松院住職)

◎日時 11月1日(金) 9時50分～11時20分

◎会場 ホテル「メトロポリタン長野」 志賀の間

入場無料、どなたでもご自由に参加できます



開催日 令和元年10月31日(木)～11月1日(金)

日程	1日目 10月31日(木)	2日目 11月1日(金)
	13:30 受付	5:00 起床
	14:00 始まりの会	5:20 ヨガで目覚める
	15:00 おしたく	6:20 散策出発 (移動して善光寺大門先から参道)
	15:40 坐禅 (最初の一步)	7:10 あさの会 (裁松院 本堂で)
	16:35 坐禅	8:00 朝食 (小食)
	17:20 茶話会	8:50 坐禅 (最後の坐禅)
	18:00 坐禅	9:20 休憩
	18:30 夕食 (薬石)	9:50 公開講座「今、慈念いっぱい生きる」
	19:20 坐禅	11:20 講演終了
	19:50 ヨガレッスン 「ヨガでカラダの声を聴く」	11:50 おさめの会
	21:10 就寝	

※都合により、予定を変更することもあります。予めご了承下さい。 ※お食事は一汁一菜 簡単な用意です。  
※坐禅はゆるやかな日程で行います。初めての方も安心してご参加下さい。

会場 ホテル「メトロポリタン長野」 長野市南石堂 1346 (JR 長野駅直結) TEL : 026-291-7000

参加対象 女性限定 (18歳以上) 定員 20名

参加料 無料 (ただし、宿泊料金 8,500円をホテルに直接お支払いください)

持ち物 坐禅のしやすい服装、洗面用具、筆記用具、保険証、着替え、常備薬など

お申し込み 曹洞宗北信越管区教化センター (永祥寺内)

Web <https://soto-hse.jp/experience/sawayaka-zazen2019.html>

お電話 TEL : 026-244-7901 (受付時間 平日 10:00-16:00)

郵送・FAX 〒381-0043 長野県長野市吉田 3-12-3

郵送・FAX には裏面をご利用ください

お申し込み  
締切  
令和元年  
10月24日  
(木)

北信越管区集中伝道布教  
秋のさわやか坐禅会  
参加お申し込み書

氏名	(フリガナ) .....
年齢	
住所	〒 -
電話番号	- -
FAX	- -
アレルギー等 あればご記入下さい	
備考	

### 郵送・FAXでのお申し込み方法

下記の所在地へお申し込み書をご郵送いただくか、FAXにて送信してください。お申し込みいただいた方には、追って詳しいご案内をお送りいたします。

郵送先

〒381-0043 長野県長野市吉田 3-12-3 永祥寺内  
曹洞宗北信越管区教化センター

FAX

026-244-7877

### お問い合わせ先

曹洞宗北信越管区教化センター  
TEL : 026-244-7901

受付時間 10:00 - 16:00(土日祝を除く)